RINA'S 90

DIETA DE 90 DE ZILE

Prima parte a Dietei disociate de 90 de zile este destinată slăbirii, iar ghidul de față este destinat tuturor acelora dintre dumneavoastră care **doriți să vă bucurați de succesul dobândit și să vă mențineți greutatea corporală pentru multă vreme.**

Aveți numai câteva (până în 6) kilograme în plus? În acest caz acest ghid este ideal pentru dumneavoastră! Vă va îndruma pe calea cea bună către un corp sănătos și suplu. (Prima parte a dietei disociate de 90 de zile este numai pentru aceia care trebuie să piardă mai multe kilograme.)

Factorii cheie pentru menținerea greutății după dietă sunt:

- un orar strict al meselor,
- o combinare corespunzătoare a alimentelor și un mod corespunzător de preparare a hranei,
- o cantitate suficientă de lichide,
- activitatea fizică regulată,
- dorința de ameliorare a calității vieții.

Și această a doua parte a dietei disociate de 90 de zile, ghidul pentru menținerea greutății, oferă 90 de meniuri variate, practice și gustoase alcătuite după regulile combinării alimentelor. La fel ca și meniurile din prima parte, și acestea sunt accesibile tuturor acelora care aveți un orar încărcat precum și celor care gătiți pentru mai mulți membri ai familiei. Meniurile sunt alcătuite din produse care sunt disponibile în magazinele noastre, se pot întrebuința chiar și anumite mâncăruri care se pot cumpăra gata preparate.

Puteți reordona meniurile și da întâietate celor favorite, însă aveți grijă la orarul meselor și la combinarea alimentelor. Puteți adapta și rețetele dumneavoastră conform regulii de combinare a alimentelor.

Publisher:
SC TELESHOP DIRECT SRL
Adresa: Bd. Iuliu Maniu, Nr. 7, Corp A, Et. 4, Sector 6,
061072, București, România
+40 21 407 95 12
www.rina90.ro

ISBN 978-973-0-06569-5

Rina's 90

DIETA DE 90 DE ZILE

Partea a II-a
Plan pentru menținerea greutății

Mâncăruri gustoase pentru
următoarele 90 de zile de alimentație
sănătoasă pentru menținerea greutății

Breda Hrobat & Mojca Poljanšek

București 2009

ZILE DE DIETĂ

SUMAR

1 Pui în legume
2 Mâncare de linte roşie
3 Hrişcă cu germeni de soia
4 Mâncare de pui
5 Clătite cu legume
6 Banane coapte
7 Conopidă cu brânză
8 Orez cu ciuperci şi roşii
9 Pasat de mei cu legume
10 Gulaş
11 Plăcintă pestriță
12 Fructe coapte
13 Scoici
14 Supă de legume
15 Tocană de orz
16 Tocană cu carne de curcan
17 Tortilia cu umplutură picantă
18 Salată de fructe
19 Salată de pui
20 Supă groasă de fasole
21 Cuşcuş cu legume
22 Ragu de pasăre
23 Paste făinoase pestrițe
24 Piersici cu mentă
25 Ziua de apă
26 Spanac cu panir
27 Tocană cu soia
28 Chifteluțe de orez
29 Sarmale
30 Paste făinoase
31 Supă de spanac cu dovlecei prăjiți
32 Sufleu de peşte cu sfeclă mangold
33 Gulaş de fasole
34 Mămăligă cu dovlecei
35 Castraveți cu costiță
36 Spaghete cu legume
37 Fructe cu fulgi de ovăz
38 Cod pané cu salată
39 Minestrone
40 Crochete de porumb cu salată
41 Tocană de pui
42 Plăcintă cu varză acră
43 Mere cu miere
44 Somon cu avocado
45 Năut cu legume
46 Cartofi prăjiți cu salată
47 Varză cu piept de curcan
48 Lasagna
49 Pepene roşu în supă
50 Salată cu ton
51 Mâncare Rina
52 Cartofi copți cu varză de Bruxelles
53 File de curcan cu legume
54 Rulouri cu spanac
55 Salată de fructe
56 Ziua de apă
57 Salată cu piept de pui
58 Tocăniță de mazăre
59 Ardei umpluți
60 Praz cu carne
61 Melcişori cu ardei iute
62 Bărcuțe de salată
63 Caşcaval pane cu legume crocante
64 Fasole verde cu piure de cartofi
65 Supă-cremă
66 Muşchiuleț de vacă cu sfeclă mangold
67 Pizza
68 Pepene galben umplut
69 Păstrăv cu legume
70 Cartofi cu tarhon
71 Terci de hrişcă cu ciuperci
72 Ruladă de carne
73 Plăcintă cu porumb
74 Banane prăjite
75 Pui cu salată
76 Găluşti prăjite din fulgi de ovăz
77 Salată de alac
78 Friptură de pui cu piper verde
79 Spaghete cu usturoi
80 Supă de legume
81 Conopidă cu ficat
82 Sufleu de spanac
83 Supă de legume cu terci de hrişcă
84 Vinete umplute
85 Gnocchi cu sos
86 Salată verde cu fructe
87 Ziua de apă
88 Tocăniță de carne
89 Paste făinoase din făină integrală cu ciuper
90 Salată de fructe

Rina's 90

DIETA DE 90 DE ZILE

Partea a II-a
Plan pentru menținerea greutății

Mâncăruri gustoase pentru următoarele 90 de zile de alimentație sănătoasă pentru menținerea greutății

Breda Hrobat & Mojca Poljanšek

Originally published in Slovenian language under the title:
"90-dnevna ločevalna dieta", 2.del, Priročnik za hujšanje

KATARINA d.o.o.
Cankarjeva ulica 6, 2250 Ptuj (SLO)
www.rina.si

Copyright work © 2004 »3 M D« (Three Month Combining Diet)
Copyright © 2004 Katarina d.o.o., Ptuj Slovenia

COVER PHOTO by BUENOS DIAS

Published by SC TELESHOP DIRECT SRL in Romania, 2009. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in
any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying,
recording or by any information storage retrieval system, without the permission
of SC TELESHOP DIRECT SRL, Romania.

SC TELESHOP DIRECT SRL
BD Iuliu Maniu, Nr. 7, Corp A, Et. 4, Sector 6
061072, Bucureşti, România
+40 21 407 95 12
www.rina90.ro

Publicată în România de
SC TELESHOP DIRECT SRL
Ediția I - Bucureşti, 2009
Tiraj: 10.000 exemplare

Mulțumiri speciale doctorului Štefan Čelan pentru opinia profesionistă şi
explicațiile teoretice ale dietei de 90 de zile.

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin
SC TELESHOP DIRECT SRL. Reproducerea integrală sau parțială a conținutului
acestei cărți în orice formă sau scop prin metode electronice sau mecanice,
inclusiv fotocopiere sau orice alt mijloc de înmagazinare a informației,
este strict interzisă fără acordul prealabil scris al SC TELESHOP DIRECT S.R.L.

ISBN 978-973-0-06569-5

AȚI REUŞIT! CE TREBUIE SĂ FACEȚI MAI DEPARTE?

Ştiți să slăbiți, acum trebuie să vă mențineți echilibrul. În prima parte a dietei de 90 de zile ați găsit sfaturi pentru slăbit. A doua parte este un ghid extraordinar pentru menținerea greutății corporale. Dieta de 90 de zile şi de fapt ambele ghiduri nici nu sunt o dietă. Este un mod de a vă hrăni care se imprimă gradual modului dumneavoastră de viață. Astfel se obțin rezultate care cu puțină perseverență rămân permanente.

După dieta de 90 de zile multora li s-a schimbat viața. În realitate chiar din timpul acesteia. Ați slăbit cu preparate culinare gustoase, fără să renunțați la vreun aliment, ați combinat alimentele în mod corespunzător şi ați urmat un orar fix de hrănire. Prin activitatea fizică regulată ați avut o şi mai mare influență asupra sănătății dumneavoastră fizice, intelectuale şi psihice.

Scopul, obținerea greutății corespunzătoare (sau pierderea kilogramelor in exces), l-ați atins (în caz contrar puteți repeta dieta după primele 90 de zile). V-ați stabilit un nou scop: să vă simțiți bine şi să aveți o satisfacție permanentă. Regulile de combinare a alimentelor, când să mâncați, cât lichid să beți, cum să ardeți caloriile datorate micilor scăpări v-au intrat deja sub piele. Masa copioasă nu vă mai tentează întrucât ştiți să alegeți, să combinați şi să spuneți nu. Pentru inspirație şi ajutor apelați la ghidul de față. Rețetele ce urmează sunt şi mai variate decât în prima parte deoarece puteți să vă bucurați de o şi mai mare libertate în combinarea alimentelor.

Nu susținem că dieta de 90 de zile este cea mai bună din lume. (Nu oricui i se potrivește orice dietă şi nicio dietă nu este pentru toți! Slavă domnului că există atâtea încât permit fiecăruia să găsească o dietă care i se potrivește.) Susținem însă că este una dintre rarele diete care de fapt nu este dietă, ci un mod de hrănire pe care îl putem urma o viață întreagă. (Deoarece nu trebuie să eliminați niciun aliment, deoarece pregătirea mâncărurilor este facilă, deoarece cu ajutorul ei scăpați de kilogramele în plus şi de problemele de sănătate legate de greutatea suplimentară şi nu în ultimul rând deoarece aduce o satisfacție enormă.
Nu este asta cel mai important?)

Gândiți-vă, hotărâți-vă şi perseverați!

URMĂTOARELE 90 DE ZILE

Ați încheiat perioada dedicată slăbirii în care v-a însoțit primul ghid al dietei de 90 de zile. Ați învățat să înlocuiți mâncărurile prea grase, prea dulci și prea sărate cu preparate culinare gustoase și alcătuite cu grijă care influențează pozitiv sănătatea și modul în care vă simțiți. Ați descoperit ce cantități de mâncare vă sunt adecvate. Ați învățat că activitatea fizică regulată vă face mai multă plăcere decât confortul leneș al canapelei de acasă cu gustări la îndemână. Poate că ați redescoperit sportul pe care l-ați practicat deja sau poate că mersul alert și intens zilnic are un efect benefic asupra dumneavoastră.

A doua parte a dietei de 90 de zile este o colecție de meniuri pentru 90 de zile cu care veți învăța să vă mențineți greutatea. Acestea sunt numai sugestii care vă ușurează munca sau vă dau idei noi pentru alcătuirea meniurilor după principiul combinării sau al disocierii alimentelor. Toate instrucțiunile pentru pregătirea preparatelor culinare care sunt menționate în prima parte sunt valabile și pentru pregătirea acestor preparate - diverse, practice și gustoase. Aceste rețete vă vor ajuta chiar dacă aveți un orar de muncă încărcat sau gătiți pentru mai mulți membri ai familiei. Sunt alcătuite din ingrediente care sunt disponibile în magazine și puteți întrebuința chiar și anumite mâncăruri care se găsesc deja preparate. Puteți schimba ordinea meniurilor și puteți da prioritate acelora care vă plac cel mai mult. Aveți însă grijă la orarul meselor, combinarea alimentelor și diversitatea mâncărurilor.

Dacă în aceste 90 de zile pierdeți încă 3 sau mai multe kilograme este un semn că această schemă încă funcționează. Dar asta desigur nu înseamnă că puteți mânca iar "ca înainte" - ci înseamnă să mâncați după principiul "disocierii" și multă activitate fizică toată viața! Numai astfel veți fi plini de energie și veți putea face față cerințelor cu care vă întâlniți în fiecare zi.

DIETA CARE NU E DIETĂ

Dieta de 90 de zile de fapt nu este o dietă, ci un mod diferit de alimentație. În timpul dietei nu trebuie să vă înfometați, să renunțați la mâncare sau să numărați caloriile. Veți ajunge numai la o nouă înțelegere a combinării corespunzătoare sau a disocierii alimentelor. În fața dumneavoastră se află meniurile pentru următoarele 90 de zile. **Suntem convinși că o să vă placă într-așa o măsură încât disocierea alimentelor va deveni modul dumneavoastră de viață**. Nu vă lăsați! Cu un astfel de mod de alimentație câștigați energie și vitalitate, vă ameliorați sănătatea și felul în care vă simțiți, vă întăriți capacitățile fizice, psihice și intelectuale și, în primul rând, slăbiți sănătos, vă mențineți sănătatea și în același timp vă întăriți încrederea în sine și vă înfrumusețați aspectul exterior.

AVANTAJELE DISOCIERII ALIMENTELOR

Avantajele disocierii alimentelor apar în special în digestia acestora deoarece face posibilă ca mâncarea consumată să părăsească stomacul cât mai repede și să avanseze fără obstacole spre organele digestive unde substanțele se descompun rapid, se asimilează și utilizează. Corpul are nevoie de energie pentru digestia alimentelor, iar în cazul alimentelor combinate necorespunzător întrebuințează foarte multă energie inutil. După o astfel de masă deveniți obosiți, sleiți, balonați, digestia se încetinește și toate acestea vă dau o stare proastă și este mai ales dăunător sănătății dumneavoastră.

Încă din primul ghid știți deja că alimentația sănătoasă nu presupune renunțarea la mâncare, ci trebuie numai să învățați să combinați corespunzător alimentele. **Mâncarea trebuie să vă facă plăcere, să vă dea energie și să vă vindece. Motto-ul este: fără înfometare și patru până la cinci mese pe zi.**

VITAMINELE PÂNĂ LA MASA DE PRÂNZ

Până la masa de prânz mâncați două sau trei mese de fructe sau legume. Pe stomacul gol beți un pahar mare de apă călduță, eventual adăugați o linguriță de miere și oțet sau zeamă de lămâie. Pentru accelerarea digestiei puteți bea un pahar de apă minerală cu conținut ridicat de magneziu.

Consumați fructele separat și alegeți acele fructe care vă priesc. Puteți să le fierbeți (compot), să le înăbușiți sau să le coaceți. Le puteți adăuga stafide, suc gros de fructe, semințe măcinate sau nuci, condimente, ierburi aromate sau mirodenii. De asemenea se pot servi și fructe uscate.

Înlocuiți fructele cu legumele. Sunt delicioase crude, dar și înăbușite, coapte sau fierte. Atât condimentele și ierburile aromate cât și germenii de orice fel, merg de minune la mesele de legume. Dacă agreați combinația de fructe și legume la aceeași masă, serviți-le împreună. Învățați să identificați ceea ce are corpul dumneavoastră nevoie.

➠ Sucurile de fructe sau de legume reprezintă mese separate, așa că îmbogățiți-le cu apă minerală, cu miere sau cu condimente. Nu vă sfiiți să încercați gusturi noi.

➠ Sunt permise cafeaua și ceaiul.

➠ În ziua în care la prânz aveți proteine, puteți bea dimineața un pahar de lapte.

➠ Trebuie să luați medicamente dimineața? Atunci luați-le cu o bucățică de pâine la 20 de minute după micul dejun de fructe sau legume.

➠ Nu uitați că banana este cea care vă salvează când vă este foame.

PRÂNZ

Nu mai este nevoie să respectaţi ordinea timp de patru zile, este suficientă disocierea alimentelor în cadrul aceleiaşi mese. Alegeţi-vă meniul pentru prânz şi cină în funcţie de gust, în funcţie de cum vă simţiţi în acel moment şi de ce vă doriţi. Nu renunţaţi la nimic, doar combinaţi totul corespunzător. Mesele trebuie să fie variate şi bogate în substanţe nutritive care sunt extrem de importante pentru sănătatea dumneavoastră şi pentru a vă simţi bine. Nu evitaţi grăsimile de calitate întrucât corpul dumneavoastră are nevoie de ele. Toate alimentele conţin o diversitate de substanţe. Secretul constă în combinaţia potrivită pentru a beneficia de un aport ideal de substanţe nutritive.

CINA

Nu mai trebuie neapărat să consumaţi la cină acelaşi lucru ca la masa de prânz. Este important însă ca la alcătuirea meniului pentru cină să respectaţi combinaţia corespunzătoare a alimentelor. Întotdeauna puteţi pune de o parte din mâncarea de la prânz, astfel economisiţi timpul de pregătire al mâncărurilor şi îl puteţi folosi pentru a face altceva. Fiţi practici. Niciodată nu veţi da greş dacă vă veţi pregăti pentru cină un castron din diferite feluri de salată sau legume şi o veţi orna cu nuci sau alte seminţe şi cu condimentele preferate. Dacă nu aveţi prea mult timp la dispoziţie luaţi un iaurt, adăugaţi o lingură de fulgi de cereale sau de muesli, mâncaţi o bucată de brânză sau un crenvurşt fiert cu legume. Există nenumărate posibilităţi. Folosiţi-vă imaginaţia. Şi în acest ghid reţetele sunt alcătuite în aşa fel încât să nu trebuiască să renunţaţi la nimic. Nici măcar la dulciuri sau la ciocolata neagră, numai că acestea trebuie consumate în cantităţi limitate. Bineînţeles că puteţi folosi în continuare şi reţetele din primul ghid.

PROTEINELE

Atunci când este rândul proteinelor acest lucru nu înseamnă că meniul ales este alcătuit numai din proteine. Pe lângă proteine pregătiţi-vă întotdeauna legume (cu excepţia cartofilor, a fasolei şi a cerealelor) sub orice formă doriţă.

În grupa proteinelor intră carnea (crudă), produsele din carne, peştele, fructele de mare, produsele lactate, tofu, seitan. Încă mai este valabilă regula că după prânzul de proteine veţi bea 300 de ml de supă, care diluează alimentele în stomac şi accelerează digestia. Dacă consumaţi tocană atunci nu mai este necesar să beţi supă după ce aţi mâncat. Nu consumaţi alimente prăjite decât din când în când şi atunci fără pâine. Cu mesele de proteine se potriveşte ananasul, prunele uscate, merişorul. Nu amestecaţi alimentele. Mesele de proteine nu trebuie să conţină amidonuri şi carbohidraţi şi nici nu amestecaţi proteinele între ele!

AMIDONUL

Încă din primul ghid al dietei de 90 de zile am clasificat alimentele care conţin carbohidraţi (conform ingredientelor din care sunt alcătuite) în două grupe: amidon şi carbohidraţi. **În grupa alimentelor cu amidon intră toate alimentele care nu sunt procesate (cartofi, cereale boabe - şi piureurile, boabe de hrişcă, fasolea)**. În cea de a doua grupă (carbohidraţi) intră alimentele procesate sau măcinate. Astfel am numit una dintre zile drept ziua de amidonuri şi pe cealaltă de carbohidraţi.

În ziua de amidonuri pregătiţi-vă legume din belşug sub forma salatelor şi a garniturilor. Legumele conţin multă apă şi alte substanţe de care organismul are nevoie pentru a accelera eliminarea directă a substanţelor reziduale care se formează în celulele corpului. De asemenea conţin şi fibre care au un rol important în digestie.

Fasolea, mazărea, lintea etc. conţin o mulţime de proteine vegetale. Deoarece le fierbem, unele le şi înmuiem în apă înainte de a le fierbe, raportul dintre amidon şi proteine se modifică în favoarea amidonului.

Şi cerealele boabe îşi găsesc locul în ghidul nostru. Bucătăria tradiţională le-a apreciat, însă din cauza lipsei timpului necesar pentru prepararea acestora au fost abandonate cu excepţia orezului. Astăzi le putem cumpăra gata preparate şi nu mai necesită un timp de preparare atât de îndelungat. Căutaţi-le şi nu renunţaţi la gusturi delicioase şi la propria creativitate.

CARBOHIDRAŢI (CARBO)

În această grupă sunt incluse cerealele procesate şi hrişca. **Acestea sunt diferite tipuri de făină, tărâţe, grişuri, fulgi şi alte produse obţinute din acestea cum ar fi pastele făinoase, cuşcuş, mămăligă, alte produse din cereale măcinate, diferite produse de patiserie dulci sau sărate**... Mulţi oameni sunt de părere că acest tip de alimente nu are ce căuta nici într-o dietă şi nici într-un meniu sănătos. Noi suntem de altă părere. Corpul nostru are nevoie şi de produse din vârful piramidei. Când corpul primeşte suficiente astfel de alimente suntem satisfăcuţi şi pregătiţi pentru noi provocări. Întotdeauna puteţi adăuga la mesele de carbohidraţi diferite tipuri de salată verde, salate de castraveţi, roşii, ardei gras, sfeclă, varză dulce sau acră, napi proaspeţi sau muraţi, ridichi.

ZIUA DE VITAMINE

VITAMINE

Zilele de vitamine nu mai sunt atât de frecvente, însă sunt recomandate deoarece curăță și întineresc organismul și protejează inima. Din acest motiv alegeți-le din când în când. Consumați fructe, legume, sucuri de fructe și legume, nuci, semințe și fructe uscate pe parcursul întregii zile. Permiteți-vă câte o masă la fiecare două ore. Consumați fructe și legume crude, fierte, coapte sau înăbușite. În această zi se potrivește foarte bine și o supă de legume. În ziua de vitamine evitați sarea și grăsimile, fiți însă generos cu condimentele și ierburile aromate.

BĂUTURA

Apa este cea mai bună băutură așa că beți cel puțin 1,5 litri de apă pe zi. De asemenea sunt recomandate ceaiurile neîndulcite. Băuturile proaspete din fructe și legume sunt pline de ingrediente benefice, însă se consideră a fi o masă în sine. Încercați cafeaua de cereale și chiar cafeaua neagră în cantități mici. Nici un pahar de vin sau de bere ici și colo nu o să vă facă nici un rău.

ZIUA DE APĂ

APĂ

Continuați să aveți din când în când câte o zi de apă, eventual o dată pe lună pentru a vă purifica organismul și sufletul. **Dacă nu ați respectat dieta sau dacă aveți digestia îngreunată o zi de apă vă va reda senzația de foame**. Mulți dintre dumneavoastră ați observat că vă face bine și o așteptați cu bucurie. Dacă vă este neplăcută atunci înseninați-o cu ceai, cu supe clare de legume și cu sucuri de legume și fructe, desigur, neîndulcite. Puteți să și săriți peste această zi.

MAI PUȚIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT

Nu cumpărați tot ce este ieftin. Cu același preț veți achiziționa mai puține produse, dar mai de calitate și mai benefice pentru sănătate. Alegeți ce este mai bun pentru că meritați. Mâncați mai puțin, dar mai de calitate. **Pentru o viață sănătoasă și îndelungată nu aveți nevoie de multă mâncare. Toate acestea se vor reflecta asupra corpului și sănătății dumneavoastră**. Cu un pic de efort învățați să vă combinați corect alimentele.

CE ESTE DIFERIT

Diferența dintre ghidul pentru slăbit și cel pentru menținerea greutății este considerabilă. În faza menținerii greutății corporale respectați principiul disocierii alimentelor pe parcursul fiecărei mese. Aceasta înseamnă că acum nu mai există ordinea celor patru zile (de proteine, amidonuri, carbohidrați și de vitamine). Deci puteți să vă pregătiți un prânz de proteine din care puteți mânca și la cină, însă aceasta poate fi și din carbohidrați, amidonuri sau de vitamine. La alegerea meniurilor aveți libertate totală deoarece al doilea ghid este numai manualul și mâna dreaptă pentru menținerea greutății corporale, însă instrucțiunile din ambele ghiduri sunt biblia alimentației echilibrate.

CE RĂMÂNE LA FEL

Comun ambelor ghiduri ale dietei disociate sunt micul dejun și gustările până la masa de prânz. În acest interval puteți consuma fructe sau legume și sucuri de fructe sau de legume la fiecare 2 ore până la prânz. Consumul apei este oricum obligatoriu. Un alt element comun este și mișcarea care până acum cu siguranță că v-a intrat deja în sânge. Rețineți pentru totdeauna că mișcarea este cea mai bună parte a alimentației. Tot ce mâncați în plus ardeți prin activitate fizică și acesta este un principiu bătut în cuie.

➡ Banda colorată din dreptul unei mese se potrivește tipului de regim al mesei în cauză: verde pentru masa de proteine, portocalie pentru masa de amidonuri, galbenă pentru masa de carbohidrați și roșie pentru masa de vitamine. Banda din titlul paginii este accentuată cu aceeași culoare precum cea de la masa de prânz.

➡ Intervalul orar dintre mese rămâne în continuare foarte important. În zilele de proteine între masa de prânz și cină trebuie să treacă 4 ore, în zilele de carbohidrați 3 ore, iar în cele de vitamine 2 ore.

ACTIVITATEA FIZICĂ

Fără activitate fizică dieta nu va funcționa! Pentru fiecare se găseşte ceva. Unii dintre dumneavoastră pot mai mult din punct de vedere fizic şi financiar, alții mergeți numai la plimbare. Întotdeauna, aproape în fiecare zi, chiar şi pe ploaie sau ninsoare măcar o jumătate de oră. Mişcarea energică acționează miraculos asupra stării de bine, a aspectului fizic sănătos, asupra sănătății emoționale şi psihice. Învățați să respirați corect, să mergeți şi să stați aşezați corect. Soarele, aerul şi buna dispoziție sunt cei mai buni doctori. Chiar şi cu resurse financiare limitate puteți obține un corp agil şi sănătos. Nu uitați că aspectul exterior vă influențează încrederea în sine şi imaginea pe care o aveți despre dumneavoastră. **De fiecare dată când veți mânca prea mult sau ceva necorespunzător aduceți-vă aminte că mişcarea este cel mai bun „antidot".**

RELUAREA DIETEI DISOCIATE DE 90 DE ZILE

Poate că încă nu v-ați atins greutatea dorită. În acest caz reluați dieta disociată, dar numai după această a doua parte de 90 de zile. Chiar dacă v-ați simțit bine în toată această perioadă, descompunerea rezervelor de grăsime este extrem de împovărătoare pentru organism. Corpul dumneavoastră are nevoie de o pauză, care este în acelaşi timp un prilej de a-şi tonifica echilibrul. Între timp vă puteți folosi de meniurile din această carte care nu sunt destinate dietei, ci a menținerii succesului dobândit. **Când veți reîncepe regimul prescris de prima carte, pentru următoarele 90 de zile nu fiți nerăbdători dacă kilogramele vor dispărea într-un ritm mai lent**. În sfârşit v-ați făcut timp pentru dumneavoastră înşivă şi pentru cele mai importante lucruri din viață iar mâncarea cu siguranță nu (mai) este printre acestea. Chiar şi din acest motiv vă veți apropia perseverent de scopul propus.

CONTROL MEDICAL

Obezitatea este o boală complexă şi este cauza multor boli cronice a căror consecință este moartea prematură. Obezitatea îşi pune o amprentă puternică asupra calității vieții. Chiar şi o greutate cu 10 procente mai scăzută ameliorează starea sănătății şi ne motivează pentru a continua. Ne ajută să găsim echilibrul dintre aportul de calorii şi consumul de alimente, ne ajută să punem capăt problemelor care de cele mai multe ori au cauze emoționale, ne ajută să recunoaştem semnele care conduc spre obezitate. Slăbim în primul rând pentru sănătate, chiar dacă aspectul estetic ni se pare mai important.

➠ **Faceți o vizită la medic şi împreună analizați starea dumneavoastră de sănătate**. Identificați dacă pierderea kilogramelor v-a influențat starea de sănătate şi în ce mod.
➠ Slăbiți pe propria răspundere. Faceți asta cu grijă, stabiliți-vă un scop real şi nu mergeți până la extreme.
➠ Dacă aveți probleme specifice de sănătate consultați regulat medicul.

TREBUIE NUMAI SĂ CONTINUAȚI!

Nu uitați că sunteți singurii responsabili de sănătatea dumneavoastră, de aceea începeți dieta din această carte cu responsabilitate maximă.
Citiți partea introductivă de mai multe ori.

Verificați-vă greutatea corporală săptămânal şi (sau) măsurați-vă circumferința taliei, a şoldurilor, ... **Nu vă permiteți să vă îngrăşați din nou, dar nici nu exagerați cu pierderea kilogramelor**. Obsesia de a slăbi nu duce departe. Trăiți-vă viața creativ şi din plin, gândurile dumneavoastră trebuie să se îndrepte asupra lucrurilor şi faptelor mai importante şi nu asupra mâncărurilor.

Scrieți-vă indicele dumneavoastră de masă corporală (denumit în continuare IMC). Măsurați-vă circumferința taliei, a şoldurilor şi a coapselor. Notați-vă datele şi comparați-le. Cu ajutorul activității fizice regulate veți scăpa de multe pernițe de grăsime.

DATA: _____

MASA CORPORALĂ: _____

$$IMC = \frac{\text{greutate (kg)}}{[\text{înălțime(m)}]^2}$$

Dimensiuni:

TALIE: _____

ŞOLDURI: _____

PIEPT: _____

UMERI: _____

COAPSE: _____

Sub 18,5 = subponderal
18,5 – 25 = normal
25 –30 = supraponderal
30 – 40 = obez
Peste 40 = foarte obez

IMC ACTUAL: _____

IMC ȚINTĂ: _____

În următoarele pagini pentru fiecare zi vă aşteaptă un meniu nou.

Poftă bună şi mult succes!

MASA DE PRÂNZ

PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 mandarine sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă...).

PRÂNZ — Pui în legume — PROTEINE

ZIUA 1 DUPĂ DIETĂ

- **1/2 pui**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 ceapă mică**
- **1 fir de oregano proaspăt sau 1 linguriță de oregano uscat**
- **4 fire de pătrunjel**
- **câteva semințe de rozmarin**
- **1 lămâie**
- **2 roșii**
- **1 lingură de pastă de roșii**
- **1 ardei roșu**
- **1 conservă mică de porumb**
- **1 lingură de ulei**
- **sare, piper negru**
- **ingrediente pentru salată**

Se spală carnea de pui și se taie în bucăți. Se adaugă un amestec din sare, piper negru, usturoi zdrobit, zeamă de lămâie, pastă de roșii, ierburi aromate și o linguriță de ulei de măsline. Se taie ceapa și ardeii în fâșii, iar roșiile decojite în bucățele cât mai mici. Se unge tigaia cu o lingură de ulei și se prăjește ceapa. Se adaugă bucățile de pui și se rumenesc încet pe ambele părți. Se adaugă ardeiul și roșiile tăiate. Se acoperă tigaia și se lasă să se înăbușe timp de 15 minute. Chiar înainte de sfârșit se adaugă porumbul pentru a se încălzi și, dacă mai este nevoie, se mai adaugă sare și piper. Înainte de a se servi se ornează cu fire de pătrunjel.

Se servește cu un castron de salată și o chiflă integrală. După masă beți 300 de ml de zeamă de supă.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — AMIDONURI

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz vă puteți pregăti o salată din diferite tipuri de legume. Îi puteți îmbogăți gustul cu o conservă de porumb, fasole sau cu soia.

MASA DE PRÂNZ

AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

O cană de compot de ananas sau o bucată mare de ananas proaspăt. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Mâncare de linte roșie — AMIDONURI

ZIUA 2 DUPĂ DIETĂ

- **100 g linte roșie**
- **1 roșie bine coaptă sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **1 ceapă roșie**
- **ardei roșu, verde și galben (pentru o farfurie)**
- **1/2 fenicul**
- **1 căpățână mică de țelină**
- **1 morcov**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **sare, piper negru sau boia de ardei iute**
- **puțin chimen, o foaie de dafin**
- **cimbru de vară, pătrunjel, busuioc (la alegere)**
- **1 linguriță de ghimbir proaspăt ras mărunt**
- **2 linguri de fulgi de ovăz sau de orz**

Lintea roșie se spală bine cu apă rece și se fierbe cu dafinul, chimenul, țelina și morcovul. În timpul fierberii se înlătură spuma de la suprafață. Se rumenește ceapa în ulei și se adaugă roșiile tăiate. Se înăbușă până se evaporă lichidul după care se adaugă ardeii și feniculul. Se toarnă încet apă și se mai fierbe aproximativ 15 minute după care se toarnă totul în oala cu linte, se adaugă fulgii de orz sau ovăz, sarea, piperul și ghimbirul. Dacă mâncarea iese prea groasă se poate subția cu supă și se fierbe scurt, se înlătură de pe foc și se lasă acoperită aproximativ 15 minute. Ierburile aromate se presară pe preparat când este deja în farfurie. Se servește cu o chiflă integrală.

➠ Păstrați o treime din preparatul culinar de la prânz pentru cină sau congelați-o pentru altă dată.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți mânca 1 pachet de crenvurști cu semințe și o farfurie de legume proaspete.

MASA DE PRÂNZ AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 1 banană. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Hrișcă cu germeni de soia — AMIDONURI

ZIUA 3 DUPĂ DIETĂ

- **120 g hrișcă**
- **1 cană și 1/2 de germeni de soia**
- **1 ceapă**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare, piper negru**
- **pătrunjel**
- **1 lingură de ulei**
- **ingrediente pentru salată**

Hrișca se prepară conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Dacă o veți consuma și la cină atunci utilizați 150 de grame de hrișcă. Ceapa se rumenește în ulei și se toarnă încet apă deasupra. Se adaugă germenii de soia, piperul, sarea, și după nevoie încă câteva linguri de apă. Hrișca se înăbușă repede și se amestecă. Se lasă acoperită 5 - 10 minute pentru a prinde gust. Se presară din belșug pătrunjel tocat.

Ca și garnitură preparați-vă o salată din țelină și măr: se taie în bucăți 1 țelină și 1 măr și se amestecă cu un sos din 1/2 de iaurt, 1 lingură de maioneză, 1 lingură de muștar și o linguriță de capere. Se amestecă bine toate ingredientele și se lasă un timp la frigider pentru ca țelina să se îmbibe cu sos.

CINĂ — AMIDONURI

Într-o cașă rece se amestecă ciuperci murate, 1 castravete murat, o jumătate de ceapă mică și o roșie tăiată în bucăți. Pentru sos se întrebuințează sare, piper negru, oțet, ulei și pătrunjel tocat. Se amestecă ușor ingredientele.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — PROTEINE

Din două tipuri diferite de brânză preparați-vă un platou de brânzeturi (100 g) și consumați-l cu struguri albi.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 pere sau 2 piersici. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Mâncare de pui — PROTEINE

- **2 pulpe de pui dezosate**
- **1 ceapă mică**
- **1 morcov**
- **1 gulie**
- **1 bucățică de ardei iute (sau un vârf de cuțit de boia iute)**
- **1 roșie decojită sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **1 lingură de ulei**
- **un vârf de cuțit de boia de ardei dulce**
- **un vârf de cuțit de ierburi de Provence**
- **sare, piper**
- **400 ml de supă**

➠ Dacă veți păstra o parte din preparat pentru cină atunci adăugați doi ficăței de pui tăiați în fâșii

ZIUA 4 DUPĂ DIETĂ

Se rumenește ceapa tăiată în bucățele mărunte. Morcovul și țelina tăiate în rondele subțiri se adaugă peste ceapă și se prăjesc. Se toarnă supă în așa fel încât carnea să fie acoperită cu lichid. Se adaugă o bucățică de ardei iute și roșiile zdrobite, după nevoie se sărează și se fierbe în cratița descoperită aproximativ 30 de minute. Înainte să termine de fiert adăugați boiaua dulce, piperul și ierburile de Provence. După nevoie mai adăugați niște supă.

Dacă preparatul este suficient de lichid nu mai este nevoie să beți 300 de ml de supă după masa de prânz. Se servește cu o chiflă integrală.

CINĂ — AMIDONURI

În loc de preparatul culinar păstrat de la masa de prânz puteți să vă preparați o salată de cartofi.

MASA DE PRÂNZ CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 3 mandarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Clătite cu legume — CARBO

ZIUA 5 DUPĂ DIETĂ

- **compoziție pentru 6 clătite**
- **1 morcov**
- **1 gulie**
- **1 conservă de fasole păstăi**
- **1 lingură de ulei**
- **sare, piper**
- **un vârf de cuțit de cimbru de vară**
- **1 linguriță de pătrunjel tocat**
- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 roșie sau 2 linguri de roșii din conservă**

Preparați 6 clătite după rețeta dumneavoastră (și păstrați două pentru cină)

Se taie în bucățele morcovul, gulia și fasolea păstăi (se pot înlocui cu două căni din legumele preferate). În apă clocotită în prealabil sărată se pun mai întâi morcovul și gulia, când reîncepe să fiarbă se adaugă și fasolea păstăi. Legumele fierte se scurg, se condimentează cu sare și piper și li se adaugă un vârf de cuțit de cimbru de vară și pătrunjel tocat.

Se umplu clătitele cu legumele astfel preparate. Se pun într-un vas de iena. Sosul se prepară din ceapă, usturoi zdrobit, roșii tăiate sau din conservă, sare și piper toate prăjite în ulei. Se toarnă sosul peste clătite și se pune la copt în cuptorul încins la 200 de grade Celsius timp de 30 de minute. Dacă vi se pare că nu vă este suficient serviți cu salată sau cu legumele proaspete preferate.

CINĂ — CARBO

2 clătite unse cu dulceață și o bucățică de ciocolată neagră.

DORIȚI IAURT LA CINĂ? — PROTEINE

1 iaurt mare în care se adaugă cu jumătate de oră înainte de cină 1 lingură de fulgi de cereale și semințe de in.

ZIUA DE VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

Se rad 2 mere, se adaugă o lingură de fulgi de ovăz, 1 lingură de nuci măcinate și o lingură de stafide înmuiate (pentru a fi mai moi), se amestecă bine și se stropesc cu câteva picături de zeamă de lămâie. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

În sucul de la 1 portocală se amestecă 20 de ml de chefir și o linguriță de miere.

➡ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Banane coapte — VITAMINE

ZIUA 6 DUPĂ DIETĂ

Se taie în jumătate pe lungime 2 banane și se așează în tava căptușită cu hârtie de pergament. Jumătățile se presară cu 1 linguriță de plante aromate pentru ștrudel cu mere (scorțișoară, cuișoare, nucșoara, ghimbir) și o lingură de stafide. Se împarte în 4 părți o linguriță de unt și se așează pe fiecare jumătate de banană câte o bucățică de unt. Tava se introduce în cuptorul încins la 180 de grade și se coace timp de 10 minute. Bananele coapte se așează pe farfurie și se stropesc cu zeama de la 1 portocală.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de migdale sau de semințe de floarea soarelui și o ceașcă de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se taie în felii 2 mere și un kiwi decojit. Se adaugă 100 g de tofu tăiat în bucăți. Ingredientele se amestecă bine cu zeama de la 1 lămâie. Se presară cu o lingură de nuci măcinate mare și o bucățică de ghimbir tăiat mărunt (opțional).

MASA DE PRÂNZ

PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 1 ciorchine mare de struguri

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Conopidă cu brânză — PROTEINE

ZIUA 7 DUPĂ DIETĂ

- **1 conopidă de mărime medie**
- **1 morcov**
- **3 rondele mici sau 1 rondelă mare de mozzarella**
- **1 lingură de tarhon tocat**
- **1 lingură de semințe de dovleac**
- **1 lingură de ulei**
- **1/2 cub concentrat de supă**
- **sare**
- **ingrediente pentru salată**

Conopida se desface în buchete și se lasă în apă cu puțină sare pentru a rămâne crocantă . Alături se fierbe morcov tăiat în rondele și câteva frunze de conopidă. Se scurg păstrând zeama în care au fiert.

Se așează buchetele și frunzele de conopidă și rondelele de morcov într-un vas de iena (sau într-o tavă mai mică). Deasupra se presară mozzarella rasă sau o linguriță de orice altă brânză rasă. Se coace în cuptorul încins la 180 de grade timp de aproximativ 20 de minute. Înainte de servire se presară cu tarhon. La acest fel de mâncare salata verde peste care se presară o lingură de semințe de dovleac constituie o garnitură excelentă.

În apa în care au fiert legumele se adaugă 1/2 de cub concentrat de supă pentru a obține o supă din care beți la sfârșitul mesei.

CINĂ — CARBO

Într-o lingură de ulei sau de unt se prăjește o cană din ciupercile preferate, se adaugă 1 cățel de usturoi zdrobit, sare, piper și o lingură de pătrunjel tocat. Se coace pe ambele părți o felie de pâine și peste aceasta se așează ciupercile prăjite. Se servește cu ceai.

MASA DE PRÂNZ

AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 banană sau 1 grapefruit. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Orez cu ciuperci și roșii — AMIDONURI

- **120 g orez**
- **2 linguri de ulei**
- **1 ceapă**
- **200 g ciuperci champinion congelate**
- **200 g roșii proaspete sau din conservă**
- **sare, piper**
- **1 cub concentrat de supă**
- **1 linguriță de pătrunjel tocat**
- **ingrediente pentru salată**

ZIUA 8 DUPĂ DIETĂ

Se fierbe orezul conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se adaugă în apă un cub de supă. Se înăbușă în ulei ceapa tăiată mărunt, se adaugă ciupercile opărite și scurse și roșiile decojite și tăiate. Se înăbușă aproximativ 15 minute la foc mic. În sosul astfel obținut se amestecă orezul, se condimentează cu piper și se presară cu pătrunjel tocat.

Alături preparați o salată din roșii și ceapă tăiată rondele. Adăugați-i sare și piper, stropiți-o cu puțin ulei de măsline și condimentați-o cu busuioc.

CINĂ — PROTEINE

Preparați-vă un castron de salată din fetică (salata mielului) și din bucățele de tofu afumat sau din salamul preferat. Condimentați-o după gust.

MASA DE PRÂNZ AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot din fructele preferate sau 1 banană. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Pasat de mei cu legume — AMIDONURI

ZIUA 9 DUPĂ DIETĂ

- **120 g păsat de mei**
- **1 ardei roșu mic**
- **1 roșie mare**
- **1 vânătă mică**
- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **un vârf de cuțit de busuioc**
- **un vârf de cuțit de rozmarin**
- **1 lingură de muștar**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **ingrediente pentru salată**

Se prepară păsatul de mei conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Se taie ceapa și se rumenește în ulei. Se adaugă usturoiul zdrobit, vânăta decojită și tăiată în bucățele și ardeiul tăiat în fâșii. Se prăjesc amestecând constant cel puțin 2 minute.
Se amestecă cu roșia tăiată, se adaugă sare, piper și condimente (inclusiv muștarul). Se înăbușă încă 5 minute bune. La sfârșit se amestecă.

Ca garnitură puteți prepara un „castron de salată roșie" din salată verde, pulpa unei pere, ceapă roșie și câteva boabe de struguri roșii (tăiați boabele și scoteți-le sâmburii). Salata se condimentează cu sare, oțet balsamic și cu o lingură de ulei de măsline. Se poate adăuga și usturoi zdrobit.

CINĂ — PROTEINE

O excelentă alegere o reprezintă frigăruile de pui și legumele proaspete preferate.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 grapefruit sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Gulaș — PROTEINE

ZIUA 10 DUPĂ DIETĂ

- **200 g carne slabă de porc sau 3 pulpe de pui dezosate**
- **1 ceapă mică**
- **1 ardei verde**
- **1 lingură de pastă de roșii**
- **1/2 de căpățână de varză creață**
- **1 lingură de ulei**
- **sare**
- **1/2 litri de supă**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**

Ceapa tăiată mărunt se rumenește ușor, se adaugă carnea tăiată în bucățele, se condimentează cu sare și se înăbușă. Se adaugă supă până se înmoaie carnea. Între timp se taie varza creață în 4 părți și se fierbe separat. Când a fiert se pune peste carne împreună cu ardeiul tăiat în fâșii. Deasupra întregii compoziții se toarnă pasta de roșii care se va subția cu restul de supă. Preparatul se dă la cuptorul încins la 200 de grade C. Se coace 20 de minute.
Înainte de servire se presară cu pătrunjel tocat.
Se servește cu o felie de pâine integrală sau pesmeți Wasa.

➠ Dacă veți păstra din preparat pentru cină, adăugați încă o bucată de carne și întrebuințați 3/4 din căpățâna de varză.

CINĂ — AMIDONURI

În locul preparatului culinar păstrat de la prânz puteți consuma 2 chiftele de legume (se pot cumpăra gata preparate) și un castron de salată verde.

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 piersici sau o cană de zmeură.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Plăcintă pestriță — CARBO

ZIUA 11 DUPĂ DIETĂ

- **ingrediente pentru aluat**
- **200 g de spanac congelat**
- **1 ceapă mică**
- **2 roșii**
- **coajă de lămâie**
- **1 lingură de semințe prăjite de dovleac sau de pin**
- **1 lingură de brânză rasă**
- **sare, piper**
- **un vârf de cuțit de nucșoară**
- **un vârf de cuțit de șofran**
- **1 linguriță de busuioc**
- **1 lingură de ulei**
- **1 lingură de unt pentru uns tava**

Toate ingredientele pentru aluat (150 g de făină, un vârf de cuțit de sare, 80 g de margarină, 2 linguri de apă rece) se frământă într-un aluat fin și se lasă un timp la rece să se odihnească.

Ceapa tăiată se rumenește în ulei și apoi se adaugă spanacul și coaja de lămâie. Se lasă 2 minute la înăbușit. Se amestecă încet o lingură de brânză rasă, se adaugă sarea, piperul și condimentele.

Se așează aluatul în tava unsă și deasupra se pune amestecul cu spanac. Se taie roșiile în felii și se înfig în spanac. Plăcinta se coace în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 30 de minute. Înainte de servire se presară cu semințe de dovleac, de pin sau cu busuioc.

CINĂ — PROTEINE

Radeți 100 g de brânză deasupra salatei preferate.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Pentru o viață sănătoasă și îndelungată nu aveți nevoie de mâncare multă. Alegeți mai puțină hrană, dar mai de calitate.

MICUL DEJUN — VITAMINE

Se curăță de coajă și se taie în felii 3 mere. Se fierb într-o apă ușor sărată aromată cu o linguriță de plante aromate pentru ștrudel cu mere (nucșoară, cuișoare, ghimbir). Merele fierte se pasează, se adaugă scorțișoară și o linguriță de miere. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

3 morcovi și 1 rădăcină de pătrunjel se fierb și se taie rondele. Se adaugă ulei, oțet, sare și piper și se presară cu pătrunjel verde tocat.

➡ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Fructe coapte — VITAMINE

ZIUA 12 DUPĂ DIETĂ

Se taie 1 banană, 1 măr, 1 pară și 1 portocală. Bucățelele se stropesc cu zeama de la 1 lămâie. Fundul unui vas de iena se unge cu gem de vișine, deasupra se așează bucățile de fructe. Se coc timp de 5 minute la 250 de grade C. Se scoate vasul din cuptor și cât sunt încă calde se presară fructele cu o lingură de zahăr și un vârf de cuțit de scorțișoară.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de mere uscate sau alte fructe uscate și o ceașcă de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Peste o salată verde adăugați felii de măr, ridichi roșii și bucăți de pepene galben rece și presărați-o cu susan.

MICUL DEJUN — VITAMINE

3 kiwi sau 4 mandarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Scoici — PROTEINE

ZIUA 13

- **400 g midii**
- **5 căței de usturoi**
- **piper**
- **1 linguriță de boia dulce**
- **50 ml vin alb**
- **1 lingură de pesmet**
- **1 lingură de ulei de măsline**

Într-o lingură de ulei se prăjește repede usturoiul și pătrunjelul tocat, se adaugă midiile spălate și se lasă să lase zeamă. Se adaugă piperul și se presară cu boia, se toarnă vinul și se îngroașă cu pesmet. Atunci când se deschid scoicile înseamnă că sunt gata. Se servesc cu o felie de pâine.

La sfârșitul mesei beți 300 ml zeamă de supă.

CINĂ — VITAMINE

Supă de legume căreia înainte de servire i se adaugă felii de dovleac prăjit. Se ornează cu semințe prăjite de pin sau de dovleac.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Nu uitați să beți apă! Uneori vă este numai sete, nu și foame! Apa este cea mai bună băutură.

MICUL DEJUN — VITAMINE

O cană de căpșuni sau 2 curmale japoneze (kaki). Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Supă de legume — AMIDONURI

ZIUA 14

- **250 g mazăre**
- **1 roșie mare sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **1 ceapă**
- **1 morcov mare**
- **1 cartof mare**
- **câteva fire de pătrunjel**
- **1 linguriță de boia dulce**
- **1 lingură de ulei**
- **piper**
- **500 ml de supă**
- **2 linguri de supă-cremă concentrată**

Ceapa tăiată mărunt se rumenește în ulei, se adaugă morcov tăiat și cartofi și se mai prăjește totul încă puțin amestecând constant. Se adaugă mazărea (dacă este din conservă atunci se va adăuga chiar la sfârșit), roșia tăiată în bucăți, boiaua dulce, piperul și supa. Se fierbe totul aproximativ 15 minute. Preparatul se va lega cu supă-cremă în prealabil dizolvată în apă rece și se presară cu pătrunjel tocat.

Serviți supa de legume cu o chiflă integrală.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți mânca 2 bucăți file de pui și salată de roșii.

MASA DE PRÂNZ — AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 2 nectarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tocană de orz — PROTEINE

ZIUA 15 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de orz**
- **1 ceapă mică**
- **1/2 praz**
- **2 morcovi**
- **2 căței de usturoi**
- **1/4 dintr-o țelină mică**
- **1 ardei**
- **1 roșie sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **1 l de supă dintr-un cub concentrat**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **1 lingură de pătrunjel**
- **1 lingură de tarhon**

Într-o lingură de ulei se prăjesc ceapa și prazul tocate, se adaugă usturoiul zdrobit, ardeiul întreg sau tăiat, morcovul ras, țelina și roșia care în prealabil se taie în mai multe locuri și se stoarce. Amestecând constant se adaugă orzul spălat și scurs. Se mai prăjește puțin și se stropește cu supă fierbinte. Se condimentează cu sare și piper și se fierbe o jumătate de oră până când orzul devine moale la suprafață, înăuntru însă rămâne încă crocant. Dacă compoziția este prea groasă se mai poate turna niște supă sau apă fierbinte. Înainte de servire se amestecă pătrunjel și tarhon. După gust se mai poate adăuga și fasole fiartă sau linte roșie. Se servește cu o chiflă integrală.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină sau pune în congelator pentru altă dată.

CINĂ — VITAMINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți mânca o cană de brânză de vaci la care adăugați un vârf de cuțit de boia dulce, o linguriță de pătrunjel, un vârf de sare și de piper. Se servește cu 1 ardei proaspăt.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Cumpărați mai puține alimente, dar acestea trebuie să fie de calitate chiar dacă costă mai mult. Meritați asta!

MASA DE PRÂNZ — PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 pere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tocană cu carne de curcan — PROTEINE

ZIUA 16 DUPĂ DIETĂ

- **2 bucăți de pulpă de curcan**
- **un vârf de cuțit de boia de ardei iute**
- **2 fire mici de praz**
- **1 ardei**
- **1 roșie**
- **3/4 litri supă**
- **1 cartof**
- **1 linguriță de ulei**

Pulpele de curcan se taie în bucățele și se călesc în ulei. Se adaugă boiaua iute și atâta supă cât să acopere carnea. Se înăbușă timp de 10 minute bune. Când carnea se înmoaie pe jumătate se adaugă tăiate prazul, ardeiul și roșia. Se toarnă restul de supă și se mai înăbușă încă 10 minute. Cu 5 minute înainte de a termina de fiert îngroșați tocana cu 1 cartof mic (crud) ras. Se condimentează cu sare după gust. Se servește cu o felie de pâine integrală sau pesmeți Wasa.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

Dacă nu sunteți iubitor de tocană, preparați-vă pui marinat și serviți-l cu un castron de salată.

CINĂ — CARBO

Ștrudel cu mere și 4 bucățele de ciocolată neagră.

MICUL DEJUN — VITAMINE

O cană de căpşuni proaspete sau 300 ml de compot. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tortilia cu umplutură picantă — CARBO

ZIUA 17 DUPĂ DIETĂ

- **4 tortilie**

Umplutura

- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 roşie sau 2 linguri de roşii din conservă**
- **1 lingură de aivar**
- **un vârf de cuțit de boia de ardei iute sau de cili**
- **250 g de fasole din conservă**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **200 ml de supă**
- **ingrediente pentru salată**

Tortiliile se înfăşoară în folie de aluminiu şi se încălzesc în cuptorul încins timp de 15 minute.

Ceapa tăiată se rumeneşte în ulei, apoi se adaugă roşiile decojite şi tăiate, aivarul, usturoiul zdrobit, boiaua sau cili şi se înăbuşă cel puțin 2 minute. Se adaugă fasolea, se stropeşte cu supă şi se fierbe 10 minute. Se umplu tortiliile cu amestecul astfel preparat. Alături se poate servi şi un castron din salata preferată.

CINĂ — PROTEINE

Salată cu carne şi ceapă.

PREFERAȚI IAURT LA CINĂ? — PROTEINE

1 iaurt mare. Se poate îmbogăți cu bucăți de ardei proaspăt şi cu morcov ras. Se condimentează uşor cu chimen măcinat şi sare.

MICUL DEJUN — VITAMINE

Desfaceți o mandarină în felii şi turnați deasupra acestora sucul de la 1 portocală. Curățați un măr de coajă, tăiați-l în bucăți şi adăugați-l feliilor înmuiate de mandarină. Adăugați şi 2 prune uscate. Presărați fructele cu 1 lingură de susan proaspăt prăjit. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

Se mixează în blender 1 roşie, 1 portocală, câteva picături de ulei de măsline, sare şi piper, se poate adăuga şi un vârf de cuțit de cili. Dacă vi se pare prea gros, turnați şi zeama de la 1 lămâie. Băutura se ornează cu busuioc.

➡ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

ZIUA 18 DUPĂ DIETĂ

PRÂNZ — Salată de fructe — VITAMINE

Se aşează într-o cratiță feliile de la 1 portocală şi jumătate din bucățile sau feliile unei conserve de compot de ananas. Deasupra se aşează 1 kiwi tăiat în felii, 1 măr tăiat în bucăți şi 10 căpşuni tăiate în feliuțe. Cratița cu fructe se pune în frigider. Restul de jumătate de conservă de ananas se zdrobeşte în blender cu 1 plic de zahăr vanilat şi coajă de lămâie. Se adaugă sucul de ananas şi se fierbe. Compoziția astfel obținută se răceşte şi se toarnă apoi peste fructe.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de fistic sau alte fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale etc.) şi o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se taie 2 morcovi în rondele şi se înăbuşă într-o linguriță de ulei de măsline căreia i se adaugă o linguriță de apă. Se adaugă puțin piper şi se înăbuşă 5 minute. Se lasă să se răcească. Se taie şi se curăță de sâmburi o cană de struguri albi şi una de struguri roşii. Se amestecă cu morcovul şi se adaugă şi o ceapă mică tăiată rondele. Se toarnă deasupra un sos dintr-o linguriță de ulei de măsline, câteva picături de zeamă de lămâie şi un vârf de cuțit de chimen. Se condimentează cu sare după gust. Se amestecă uşor pentru a se absorbi ingredientele. Se serveşte pe frunze de salată verde.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 pere sau 4 caise. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Salată de pui — PROTEINE

ZIUA 19 DUPĂ DIETĂ

- **1 piept de pui**
- **2 mandarine**
- **1 cană de ananas**
- **1 ceapă mică**
- **1 lingură de smântână**
- **1 lingură de iaurt simplu**
- **câteva foi de salată**
- **sare, piper**
- **1 lingură de oțet**
- **câteva picături de ulei de măsline**
- **supă**

Se prepară o supă din piept de pui și din zarzavat pentru supă. Pieptul fiert se lasă să se răcească și se taie în fâșii. Ceapa se taie rondele și se sărează pentru a se înmuia. Se curăță și se desfac mandarinele în felii, după nevoie feliile se pot tăia în două. Se adaugă frunzele de salată rupte și se amestecă ușor cu bucățile de ananas.
Se condimentează cu sare și piper și se amestecă încă o dată. Ingredientele de salată se leagă cu un amestec din smântână, iaurt și câteva picături de ulei de măsline. Se servește cu o chiflă integrală care se poate și tăia în bucăți, prăji și apoi amesteca în salată.

După masă beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — AMIDONURI

2 chiftele de soia (le puteți cumpăra și gata preparate) și un castron de salată de castraveți.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — CARBO

Preparați-vă o budincă.

MASA DE PRÂNZ AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 portocale și 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Supă groasă de fasole — AMIDONURI

ZIUA 20 DUPĂ DIETĂ

- **200 g de fasole uscată (se poate și din conservă)**
- **1 ceapă mare**
- **1 morcov**
- **o bucățică de căpățână de țelină**
- **1 ardei roșu sau verde**
- **1 roșie**
- **1 linguriță de boia de ardei dulce**
- **1 foaie de dafin**
- **1 lingură de ulei**
- **un vârf de cuțit de oregano, cimbru**
- **sare, piper**
- **1/2 litru de supă**
- **1 lingură de sos de soia**

Se călește în ulei ceapa tăiată, se stropește cu puțină supă și se înăbușă. Se adaugă morcovul tăiat, țelina, ardeiul și roșia precum și condimentele. Se fierbe 10 minute. Înainte de a se termina procesul de fierbere se amestecă fasolea scursă și, după gust, se adaugă o bucățică de ardei iute. Tocăniței i se poate îmbogăți gustul cu sos de soia, iar dacă este prea groasă se mai poate turna supă sau apă fierbinte. Se servește cu o chiflă integrală.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți servi 2 crenvurști fierți sau la grătar cu o linguriță de muștar și cu garnitură de legume proaspete sau murate.

MICUL DEJUN — VITAMINE

O cană de compot de ananas sau o bucată mare de ananas proaspăt.
Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Cuşcuş cu legume — AMIDONURI

ZIUA 21 DUPĂ DIETĂ

- **120 g cuşcuş**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **1 lingură de zeamă de lămâie**
- **un vârf de cuțit de boia de ardei iute**
- **1 ardei**
- **1 roşie**
- **1 căţel de usturoi**
- **6 măsline**
- **o conservă mică de mazăre**
- **300 ml de apă clocotită**

Se prepară cuşcuşul conform instrucțiunilor de pe ambalaj. În timpul fierberii se toarnă zeama de lămâie. Se coace ardeiul, se curăță de coajă şi se taie în fâşii. Roşia se scufundă în apă clocotită pentru a fi mai uşor de decojit şi se taie în bucăți. Se taie măslinele. Ceapa tăiată se rumeneşte în ulei încins. Se adaugă usturoiul zdrobit, se amestecă şi se adaugă legumele. Toate ingredientele se înăbuşă împreună scuturând constant cratița. Atunci când lichidul se evaporă se amestecă şi mazărea scursă. Legumele se condimentează cu sare, piper şi boia de ardei. Se amestecă şi se toarnă peste cuşcuş.

CINĂ — PROTEINE

2 frigărui de pui şi un castron de salată verde.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Mâncați atunci când vă este foame, şi nu atunci când simțiți un gol în sufletul dumneavoastră. Cu mâncare nu îl veți umple niciodată.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 curmală japoneză (kaki) şi 1 kiwi sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Ragu de pasăre — PROTEINE

ZIUA 22 DUPĂ DIETĂ

- **1/2 pui**
- **2 morcovi**
- **2 linguri de rădăcină de țelină rasă**
- **o cană din ciupercile preferate**
- **1 ceapă mare**
- **1 căţel de usturoi**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **un vârf de cuțit de cimbru**
- **o frunză de dafin**
- **sare, piper**
- **un vârf de cuțit de boia de ardei dulce**
- **1 lingură de ulei**

Puiul se taie în bucățele mici şi se frige pe ambele părți. Se pune deoparte într-o cratiță caldă.
În acelaşi ulei se rumenesc ceapa tocată, usturoiul zdrobit, morcovul tăiat mărunt şi țelina rasă.
Se adaugă ciupercile şi se înăbuşă amestecând până când zeama începe să fiarbă. Se stropeşte cu supă. Se adaugă carnea în momentul în care s-au înmuiat legumele şi se condimentează, se pune sare şi piper şi se mai fierbe puțin. Se serveşte cu 1 chiflă integrală.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — VITAMINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți prepara o salată din 3 roşii, 1 ardei şi 1 castravete. Puneți sare şi piper peste legumele tăiate şi adăugați un vârf de cuțit de oregano, o linguriță de ulei, o linguriță de oțet şi puțină apă.

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 mandarine sau o cană de afine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Paste făinoase pestrițe — CARBO

ZIUA 23 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de paste făinoase Barilla tricolore**
- **1 morcov**
- **1 roșie sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **câteva buchețele de brocoli**
- **1 lingură de brânză dulce de vaci**
- **1 linguriță de leuștean**
- **ingrediente pentru salată**

Se pune sare în apă clocotită și apoi se adaugă morcovul întreg și se lasă să fiarbă câteva minute. Se adaugă pastele făinoase în trei culori, roșiile din conservă tăiate în bucăți sau roșia proaspătă și brocoli. Se fierbe timp de 10 minute, se strecoară. Se presară cu o linguriță de leuștean tocat și se pune o lingură de brânză dulce de vaci. Se amestecă.

Preparați-vă un castron mare de salată de roșii.

CINĂ — PROTEINE

Crenvurști (reci, fierți sau la grătar) și legumele preferate.

MICUL DEJUN — VITAMINE

Se scot sâmburii de la 4 caise, se taie și se prepară un compot. În apă se adaugă coajă de lămâie și un vârf de cuțit de sare. În momentul în care compotul se răcește puțin i se adaugă o linguriță de miere sau suc gros de mere.

GUSTARE — VITAMINE

Preparați-vă o băutură din banane, 100 ml din sucul preferat și zeama de la 1/4 lămâie.

➡ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

ZIUA 24 DUPĂ DIETĂ

PRÂNZ — Piersici cu mentă — VITAMINE

Se curăță de sâmburi 3 piersici și se așează pe o farfurie mai mare în așa fel încât părțile interioare să fie cu fața în sus. 1 cană de zmeură, 1 lingură de zeamă de lămâie și 100 ml de apă minerală se mixează în blender și preparatul astfel obținut se toarnă peste piersici. Se ornează cu frunze de mentă.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de miez de nucă sau alte fructe oleaginoase (alune, migdale etc.) și o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se taie partea de sus de la 3 mere. Pulpa fructelor se scoate (dar se pastreaza partea exterioară) cu grijă și se îndepărtează sâmburii. Pulpei i se adaugă o cană de ananas și o lingură de stafide înmuiate în puțin rom. Toate ingredientele se mixează în blender pentru a obține o pastă fină cu care se umplu merele. Apoi se acoperă merele cu partea lor superioară deja tăiată. Se înfășoară separat fiecare măr în folie de aluminiu și se pune în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 15 minute. Sucului de la 1 portocală i se adaugă 1 lingură de miere, câteva cuișoare și puțină coajă rasă de portocală bine spălată. Se fierbe până când se evaporă jumătate din suc. Merele coapte se scot din folia de aluminiu și se așează pe farfurie. Se stropesc cu sucul fiert de portocale.

ASTĂZI FĂRĂ MÂNCARE - NUMAI APĂ!

Nu există băutură mai bună decât apa proaspătă. Este plină de substanțe minerale pe care corpul le pierde prin transpirație. Trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi. Îi puteți îmbogăți gustul adăugând zeamă de lămâie sau o linguriță de oțet de mere. Nu este suficient să beți apă numai atunci când vă este sete. Alegeți un recipient pe care să îl aveți întotdeauna la îndemână pentru a vă aminti de acest lucru. Beți câte puțin, în mod regulat, pentru a goli recipientul până seara; astfel vă veți putea controla aportul de lichide. Beți numai apă în zilele de apă. Cu toate acestea, ceaiul, supa și sucurile de fructe și legume (desigur, fără adaos de zahăr) completează aportul dumneavoastră de lichide dacă nu puteți bea doar apă. Sucurile de fructe și legume constituie, de asemenea, o masă.

- Apa reprezintă singurul aport din ziua de apă.
- Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi.
- Beți pe stomacul gol un pahar de apă minerală cu conținut ridicat de magneziu.

ZIUA 25 DUPĂ DIETĂ

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

Astăzi veți trece printr-un test dificil. Pe durata întregii zile trebuie să beți numai apă. Efectele pozitive ale acestei zile vor fi durabile. Întreprindeți diverse activități pentru a evita tentațiile pe care le constituie alimentele.

- Faceți o plimbare lungă.
- Meditați.
- Mergeți la teatru.
- Mergeți la saună sau la piscină.
- Vizitați o expoziție.
- Plimbați-vă cu bicicleta.
- Mergeți la cinema.
- Petreceți timp prețios cu familia.
- Discutați cu prietenii.
- Dedicați-vă lecturii.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 mango sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Spanac cu panir — PROTEINE

- **250 g de frunze de spanac sau un pachet de spanac congelat**
- **100 g panir**
- **2 linguri de ulei**
- **sare**
- **usturoi (opțional)**
- **condimente (coriandru, șofran, nucșoară, piper, ardei iute roșu)**
- **verdețuri (tarhon, leuștean, pătrunjel)**
- **o linguriță de smântână (opțional)**

Se taie mărunt spanacul. Într-o linguriță de ulei se încing repede condimentele, se adaugă spanacul și 2 linguri de apă. Se dă la foc mic și se înăbușă timp de 10 minute. Între timp în altă tigaie se călește panirul tăiat în bucăți într-o lingură de ulei. Spanacul se dă la o parte de pe foc, i se adaugă smântâna și panirul călit.

ZIUA 26 DUPĂ DIETĂ

Panirul este o brânză proaspătă care se poate prepara dintr-un litru de lapte dat în fiert care se înlătură de pe foc și căruia i se adaugă 300 ml de iaurt. Se amestecă și se obține zer și o parte solidă. Se toarnă într-o sită mare și se spală cu apă rece. Se lasă la scurs cel puțin jumătate de oră sau peste noapte. Din cantitățile menționate se obțin 150-200 g de panir.

Panirul se poate tăia în bucățele și căli în ulei deoarece nu se topește. Se adaugă condimente după gust. Este delicios și sub formă crudă.

După masă beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — CARBO

Un cornuleț umplut și compot.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 papaia sau 1 ciorchine de struguri. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tocană cu soia — AMIDONURI

ZIUA 27 DUPĂ DIETĂ

- **1 cană de fulgi de soia**
- **1 cartof**
- **1 morcov**
- **2 felii de țelină**
- **1 gulie mică**
- **pătrunjel cu rădăcină**
- **1 lingură de ulei**
- **sare, piper**
- **un vârf de cuțit de chimen măcinat**
- **1 litru de supă dintr-un cub concentrat**
- **1 lingură de sos de soia**

Se rumenește ceapa, se adaugă legumele tăiate în fâșii și se înăbușă. Se pune sare, se adaugă chimen, se amestecă supa și se fierbe timp de 15 minute. Apoi se adaugă fulgii de soia și se fierbe la foc slab încă 15 minute. Se pune piperul și se amestecă o lingură de sos de soia. Se servește cu o chiflă integrală. Preparatul obținut se poate pasa cu mixerul. În locul fulgilor de soia se pot utiliza semințe de soia (din conservă).

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți servi o salată preparată din 150 g de parizer, 1 roșie, 1 ardei, o ceapă mică, o linguriță de ulei, o linguriță de oțet, sare, piper și puțină apă.

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 2 piersici. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Chifteluțe de orez — AMIDONURI

- **120 g orez**
- **1 ceapă**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 linguriță de pătrunjel tocat**
- **2 linguri de sos de soia**
- **sare, piper**
- **nucșoară**
- **2 linguri de ulei**
- **300 g de supă dintr-un cub**
- **ingrediente pentru salată**

Într-o linguriță de ulei se prăjește ceapa tăiată. Se adaugă orezul spălat și se toarnă deasupra supa din cubul concentrat cu ulei de măsline și ierburi aromate. Chiar înainte de a termina de fiert se amestecă usturoiul zdrobit, sarea, piperul, pătrunjelul, puțină nucșoară și sosul de soia. Când compoziția se răcește se formează chifteluțele, se pot forma și cu lingura, și se prăjesc într-o lingură de ulei. Chifteluțele prăjite se așează pe prosoape de hârtie pentru a se absorbi surplusul de grăsime. Se servește cu salată din varză acră căreia pe lângă condimente i se adaugă și câteva picături de ulei de măsline și un măr mic tăiat mărunt.

ZIUA 28 DUPĂ DIETĂ

CINĂ — PROTEINE

O cutie de brânză de vaci al cărei gust se poate îmbogăți cu o lingură de orez fiert și o linguriță de miere sau de dulceață.

MASA DE PRÂNZ — PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot din fructe asortate sau 2 pere japoneze (naşi). Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Sarmale — PROTEINE

ZIUA 29 DUPĂ DIETĂ

- **200 g de carne tocată de vită şi porc**
- **1 felie de costiță**
- **2 linguri de orez**
- **1 ceapă mică**
- **8 foi de varză acră de mărime medie**
- **1 lingură de ulei**
- **2 linguri de apă minerală**
- **2 linguri de aivar sau ketchup**
- **1 linguriță de boia de ardei dulce**
- **sare**
- **1/2 litri de supă**

Se călește ceapa tăiată în ulei, se adaugă carnea tocată şi o lingură de orez. Se toarnă apă şi se pune la fiert. Când apa începe să fiarbă se dă la o parte, se lasă să se răcească puțin, apoi se adaugă sarea şi apa minerală. Compoziția obținută se împarte pe 6 foi de varză şi se împachetează bine. Pe fundul unei cratițe se pun restul foilor de varză şi deasupra se aşează sarmalele. Se adaugă aivarul, boiaua şi supa în aşa fel încât sarmalele să fie acoperite şi la sfârşit se pune felia de costiță. Se fierbe aproximativ 50 de minute. Se serveşte cu o felie de pâine.
La sfârşitul mesei beți 300 ml de zeamă de supă.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — CARBO

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți servi un corn din făină integrală şi bea o cană de ceai.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Aveți grijă să transpirați bine în fiecare zi şi să aveți un ritm cardiac alert.

MASA DE PRÂNZ — CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 banană sau 8 curmale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Paste făinoase — CARBO

- **150 g paste făinoase Barilla**
- **300 g carne de vacă pentru supă**
- **zarzavat pentru supă**
- **1 lingură de ulei**
- **ingrediente pentru salată**

Se prepară o supă de vacă după rețeta dorită, iar apoi carnea se congelează pentru altă dată. În locul supei de vacă se poate întrebuința supă de legume. În 1/2 l de supă clocotită se inmoaie pastele făinoase. Se aşează apoi într-o tavă. Se stropesc cu ulei şi cu supa rămasă. Se coc în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 15 minute. Împreună cu pastele se pot coace şi zarzavaturile din supă.
Se prepară o salată din varză roşie rasă aşa cum vă place.

ZIUA 30 DUPĂ DIETĂ

CINĂ — CARBO

Preparați o clătită groasă. Compoziția din trei linguri de făină fină, 1 ou, 100 ml de lapte, puțină apă minerală, o jumătate de pachețel de zahăr vanilat şi un vârf de cuțit de sare se amestecă bine, se toarnă într-o tigaie de teflon unsă cu câteva picături de ulei şi se prăjeşte încet la temperatură scăzută pe ambele părți.
Se unge cu marmeladă. Serviți şi o bucățică de ciocolată neagră.

PREFERAȚI IAURT LA CINĂ? — PROTEINE

1 iaurt mare.

ZIUA DE [ ] [ ] [ ] VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

Peste 2 mere rase se presară o linguriță de stafide și o linguriță de nuci tăiate. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

100 g de cireșe fără sâmburi se pasează în blender împreună cu o ceașcă de zmeură și cu 200 ml de lapte. Băutura se ornează cu câteva cireșe fără sâmburi.

➡ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Supă de spanac cu dovlecei prăjiți — VITAMINE

ZIUA 31 DUPĂ DIETĂ

200 g de spanac tânăr se fierb și se pasează fin cu mixerul. Se adaugă sare, piper, usturoi și nucșoară. Se pune la fiert și se dă în clocot. Dovleceii se taie în bucăți și se prăjesc într-o cratiță fără ulei. Se pun dovleceii în supa care este delicioasă atât caldă cât și rece.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de alune sau alte fructe oleaginoase (nuci, fistic, migdale etc.) și o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Un mango mic și un avocado se taie în bucățele și o ceapă în rondele. Se taie și frunze de păpădie sau rucola. Se amestecă toate ingredientele, se adaugă sare și piper, o linguriță de ulei de măsline și o lingură de semințe de floarea soarelui.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Țineți minte: canapeaua nu are voie să fie prietenul dumneavoastră cel mai bun. Mai degrabă ridicați-vă și mergeți la plimbare.

MASA DE PRÂNZ [ ] [ ] [ ] PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 cană de zmeură sau 1/2 de pepene galben. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Sufleu de pește cu sfeclă mangold — PROTEINE

ZIUA 32 DUPĂ DIETĂ

- **200 g file de pește**
- **1 dovlecel**
- **1 ou**
- **1 lingură de smântână dulce**
- **1 lingură de brânză de vaci**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **unt pentru uns**
- **ingrediente pentru salată**

Sfecla mangold se opărește și se pune într-o strecurătoare. Într-o cratiță de teflon se prăjește într-o lingură de ulei peștele tăiat în bucăți. Cratița se scutură continuu. Se presară sfecla și se amestecă ușor. Se unge un vas de iena cu unt și apoi se toarnă în vas sfecla mangold și peștele. Se prepară o compoziție bine amestecată din ou, smântâna dulce, făină, pătrunjel, sare și piper cu care se acoperă peștele și sfecla. Se coace timp de 15 minute în cuptorul încins la 180 de grade C.

Pentru salată se întrebuințează varză chinezească căreia i se adaugă un cățel zdrobit de usturoi și se stropește cu o linguriță de ulei de măsline, o linguriță de oțet balsamic și se condimentează cu sare și piper.

După masa de prânz beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — CARBO

O farfurie de crochete de cartofi (eventual gata preparate) peste care ați presărat pesmet prăjit. Se servește cu un castron de salată verde condimentată după gust.

MICUL DEJUN — VITAMINE

8 smochine uscate sau 1 banană zdrobită cu o lingură de nuci tăiate. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Gulaș de fasole — AMIDONURI

ZIUA 33 DUPĂ DIETĂ

- **200 g de fasole uscată din conservă**
- **1 ceapă**
- **1/2 gulie**
- **1 morcov**
- **1 cartof**
- **2 căței de usturoi**
- **1 lingură de sos de roșii sau de roșii din conservă**
- **1 lingură de boia de ardei dulce**
- **1 linguriță de pătrunjel**
- **1 foaie de dafin**
- **un vârf de cuțit de cimbru de vară**
- **un vârf de cuțit de măghiran**
- **1 lingură de ulei**
- **1/2 litri de supă**
- **sare, piper**

Se rumenește ceapa în ulei, se adaugă frunza de dafin, după gust se pot adăuga câteva boabe de piper și de ienupăr, și deasupra se toarnă supa. Când dă în clocot se adaugă gulia tăiată (sau jumătate de căpățână de țelină), morcovul și cartoful și se fierbe 15 minute. Se amestecă fasolea, sosul de roșii, usturoiul zdrobit, condimentele și boiaua, se sărează după nevoie și se mai fierbe totul încă 5 minute. Legumele trebuie să fie acoperite cu lichid pe tot parcursul fierberii. La sfârșit se adaugă pătrunjelul tocat. Se servește cu o chiflă integrală.

CINĂ — PROTEINE

1/2 dintr-o ceapă mică se taie mărunt și se rumenește în ulei, se adaugă 2 ouă bătute, se pune sare și piper. Se amestecă până când se întărește.

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 mandarine sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Mămăligă cu dovlecei — AMIDONURI

- **120 g de mălai**
- **2 dovlecei**
- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **1 lingură de unt**
- **400 ml de apă**
- **ingrediente pentru salată**

Se rumenește în ulei ceapa tăiată, se adaugă dovleceii tăiați și se înăbușă repede. Se adaugă și usturoiul zdrobit, sarea și piperul și se toarnă deasupra 400 ml de apă fierbinte. Când dă în clocot se prepară mămăliga. Se fierbe 2 minute la foc mic amestecând constant. Când este gata se toarnă într-un vas de iena, se stropește cu o linguriță de unt topit și se coace în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 10 minute. Când se mai răcește puțin se taie. Se servește cu salată de sfeclă căreia i s-a adăugat ceapă tăiată rondele.

ZIUA 34 DUPĂ DIETĂ

CINĂ — PROTEINE

5 felii de șuncă și restul de salată rămasă de la masa de prânz, sau legumele preferate, pot fi și murate.

VĂ SFĂTUIEȘTE

Dejucați planurile leneșului din dumneavoastră: faceți gimnastică, mergeți pe jos, alergați, jucați-vă, dansați! Socializați!

MASA DE PRÂNZ — PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 curmale japoneze (kaki) sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Castraveți cu costiță — PROTEINE

ZIUA 35 DUPĂ DIETĂ

- **1 castravete mare**
- **1 roșie sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **1 bucată de costiță**
- **1 ceapă mică**
- **1 ardei mic**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **1 lingură de ulei**
- **sare, piper**
- **1 lingură de smântână dulce**

Castravetele curățat se taie în bucăți mai mari, costița și ardeiul se taie în bucățele mici. Roșia decojită sau roșiile din conservă se taie mărunt. Se taie ceapa. Se prăjește costița în ulei. Când devine translucidă se adaugă ceapa și ardeiul și se mai prăjește totul încă aproximativ 4 minute. Se adaugă roșia și castravetele. Se pune sare și piper și se înăbușe cel puțin 10 minute. Se condimentează după gust, se presară cu pătrunjel și înainte de a se servi se amestecă smântâna dulce. Se servește cu o chiflă integrală.

CINĂ — AMIDONURI

Din 1/2 litri de suc de mere și din 3 linguri cu vârf de mălai se prepară o budincă mămăligă. Înainte de a turna mămăliga în farfurie se adaugă fructele proaspete preferate tăiate în bucăți.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Nu fugiți din fața problemelor, ci rezolvați-le! Și nu mâncând - vă va durea!

MASA DE PRÂNZ — CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 cană de afine (dacă sunt congelate dați-le într-un clocot) sau 4 prune proaspete. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Spaghete cu legume — CARBO

ZIUA 36 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de paste făinoase Barilla Integrale**
- **1 ardei**
- **1 vânătă mică**
- **1 dovlecel mic**
- **1 căței de usturoi**
- **sare, piper**
- **1 linguriță de oregano**
- **1 linguriță de ulei**
- **1 lingură de brânză rasă**
- **1 cub concentrat de supă**

Pastele făinoase se fierb într-o apă în care s-a adăugat cubul concentrat de supă și se strecoară. Toate legumele enumerate se taie în fâșii, se stropesc cu ulei, se condimentează cu sare și piper și se coc în cuptorul încins la 220 de grade C timp de 15 minute. După 10 minute se presară deasupra legumelor oregano și usturoiul tăiat și se bagă înapoi la cuptor. Se amestecă pastele cu legumele coapte și se presară cu o lingură de parmezan sau orice altă brânză.

CINĂ — AMIDONURI

Salată din fetică (salata mielului) și fasole.

PREFERAȚI IAURT LA CINĂ? — PROTEINE

1 iaurt mare în care cu jumătate de oră înainte de masă se amestecă 1 lingură din fructele oleaginoase (nuci, alune, migdale, etc.) preferate.

ZIUA DE

VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

Tăiați diferite fructe (mere, struguri, pere) şi înăbuşiți-le în puțină apă. În timp ce se înăbuşă se adaugă o lingură de stafide spălate şi un vârf de cuțit de plante aromate pentru ştrudel cu mere (nucşoară, cuişoare, scorțişoară, ghimbir). Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

Se pasează cu mixerul o jumătate de mango în care s-a amestecat o linguriță de miere şi 100 ml din sucul preferat. Se condimentează cu un vârf de cuțit de ghimbir măcinat.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

ZIUA 37 DUPĂ DIETĂ

PRÂNZ — Fructe cu fulgi de ovăz — VITAMINE

Se taie în bucățele un pepene galben mic, se rade un mango mic şi se taie în rondele o banană. Se stropeşte cu suc de portocală şi se presară cu o linguriță de zahăr vanilat. Se presară cu o lingură de fulgi de ovăz şi cu o lingură de semințe de floarea soarelui. Peste preparat se toarnă o ceaşcă de lapte şi se amestecă bine.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de migdale sau alte fructe oleaginoase (nuci, alune, fistic etc.) şi o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se amestecă două linguri de brânză de vaci şi un vârf de cuțit de scorțişoară cu o farfurie din fructele preferate tăiate în bucățele.

MASA DE PRÂNZ

PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 ciorchine mare de struguri sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Cod pané cu salată — PROTEINE

- **2 bucăți file de cod**
- **ingrediente pentru prepararea paneului**
- **sare, piper**
- **ulei pentru prăjit**
- **ingrediente pentru salată**

Fileurile de cod se spală şi se şterg cu un şervet de hârtie. Se condimentează cu sare după gust, se trec prin făină, ou bătut şi prin pesmet şi se prăjesc bine în ulei încins. Apoi se scurg bine de grăsime. Salata se prepară din roşii tăiate şi din rondele de ceapă, fără ulei şi fără oțet. Se stropeşte cu zeamă de lămâie, se presară cu busuioc şi se condimentează cu sare şi piper.

După masă beți 300 ml de zeamă de supă.

ZIUA 38 DUPĂ DIETĂ

CINĂ — CARBO

În 80 g de paste făinoase fierte se amestecă 1 roşie tăiată în bucăți, 1 castravete murat tăiat în bucăți şi un morcov ras. Se stropeşte cu un amestec de sare, ulei şi oțet şi se presară cu pătrunjel tocat.

Kira VĂ SFĂTUIEŞTE

Reflectați asupra persoanei şi asupra vieții dumneavoastră. Identificați cu ce nu sunteți mulțumiți - şi încercați să schimbați acel lucru. Şi nu cu încă o masă copioasă!

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 cană de căpşuni (dacă sunt congelate atunci opăriţi-le puţin) sau 1/2 de pepene galben. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteţi servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Minestrone — AMIDONURI

ZIUA 39 DUPĂ DIETĂ

- **1 conservă mică de fasole uscată**
- **50 g spaghete**
- **1 lingură de griş**
- **1/2 ceapă mică**
- **1 lingură de pastă de roşii**
- **3/4 litri de supă**
- **1 ardei**
- **1 morcov**
- **1 căţel de usturoi**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **sare, piper**
- **1 linguriţă de ulei de măsline**

Se rumeneşte în ulei o ceapă tocată mărunt, deasupra se presară grişul, se amestecă puţin şi se toarnă supa. Se adaugă pasta de roşii, ardeiul, morcovul tăiat în rondele şi usturoiul zdrobit. Când dă în clocot se pun spaghetele rupte în bucăţi scurte, chiar înainte să fie fierte se pune şi fasolea pentru a se încălzi. Se presară cu pătrunjel.
Se condimentează după gust cu sare şi piper.

Minestrone este şi mai gustos dacă se lasă să stea jumătate de oră înainte de a fi servit. Se serveşte cu o felie de pâine integrală sau pesmeţi Wasa.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteţi servi 2 chiftele de carne şi un castron de salată de varză dulce.

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau o felie mare de pepene roşu. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteţi servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Crochete de porumb cu salată — AMIDONURI

ZIUA 40 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de mălai**
- **1/4 litri de apă**
- **1 lingură de ulei**
- **sare**
- **un vârf de cuţit de boia de ardei dulce**
- **un vârf de cuţit de oregano**
- **un vârf de cuţit de rozmarin**
- **1 linguriţă de pătrunjel tocat**
- **ingrediente pentru salată**

În apă clocotită sărată se adaugă încet mălaiul amestecând constant. Se fierbe până când se întăreşte. În compoziţie se adaugă mirodeniile, se amestecă, se scoate întorcând cratiţa pe un fund de lemn umed şi se subţiază până ajunge să aibă grosimea de 1 cm. Se taie în bucăţi mici şi se formează crochetele. Se aşează crochetele în tigaie şi se stropesc cu ulei încins în care s-a adăugat boiaua de ardei. Se coc în cuptorul încins la 220 de grade C timp de 10 minute.
Din compoziţie se pot face şi găluşte. Cu o lingură mare se ia din mămăligă şi se prăjesc în 3 linguri de ulei pe ambele părţi până se fac aurii.

CINĂ — PROTEINE

1 iaurt mare în care se amestecă o lingură din seminţele preferate.

MASA DE PRÂNZ

PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1/2 pepene galben sau 1 banană. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tocană de pui — PROTEINE

ZIUA 41 DUPĂ DIETĂ

- **3 pulpe de pui dezosate și fără pieliță**
- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 vânătă mică fără coajă**
- **1 dovlecel mic**
- **1 ardei roșu mic**
- **1 roșie**
- **sare, piper**
- **un vârf de cuțit de ghimbir**
- **puțin cimbru și rozmarin**
- **1 lingură de ulei**
- **1 bucățică de ardei iute**
- **50 ml de vin roșu**
- **150 ml de supă**

Carnea spălată și uscată se taie în bucățele. Se toacă ceapa și usturoiul, vânăta și dovlecelul se taie în rondele, iar ardeiul în bucăți. Se taie cât se poate de mărunt ardeiul iute, se decojește roșia și se taie în felii. Într-o tigaie de teflon se prăjesc bucățelele de carne, se adaugă ceapa și usturoiul și se prăjesc amestecând constant. Se presară cu ghimbir, sare și piper și se amestecă bine. Compoziția se scoate din tigaie și se pune într-o cratiță încălzită și se acoperă. Se toarnă în tigaie vinul (după gust), supa, roșia tăiată, cimbrul și rozmarinul și se dă totul într-un clocot. Se toarnă totul într-un vas de iena și se coace în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 30 de minute. Se servește cu o bucată de pâine.

➠ Dacă nu aveți timp la dispoziție serviți o tocană de pui gata preparată.

CINĂ — CARBO

1 bucată de tort și o bucățică de ciocolată neagră.

MASA DE PRÂNZ

CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 portocale sau 3 kiwi

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Plăcintă cu varză acră — CARBO

- **400 g de varză acră**
- **sare, piper**
- **150 ml de apă**
- **3 foi de plăcintă împărțite în jumătate**
- **3 linguri de ulei**

Se încinge o lingură de ulei și se adaugă varza. Se amestecă și se lasă să se prăjească puțin până se rumenește. Se condimentează cu sare și piper și se împarte în 3 părți. Se unge o tavă cu o lingură de ulei și pe fundul tăvii se așează una peste alta 2 foi de plăcintă, deasupra una din părțile de varză. Se acoperă cu o foaie de plăcintă și se pune din nou încă un rând de varză. Se repetă încă o dată, iar la suprafață se vor așeza 2 foi de plăcintă. Partea de sus se unge cu o linguriță de ulei. Plăcinta se dă la cuptorul încins la 200 de grade C și se coace aproximativ 30 de minute. Stratul de deasupra trebuie să fie auriu. Se toarnă peste plăcintă 150 ml de apă clocotită și se mai lasă în jur de un minut în cuptorul încins. Plăcinta se taie în bucățile dorite. Este delicioasă atât caldă cât și rece.

ZIUA 42 DUPĂ DIETĂ

CINĂ — PROTEINE

O chiftea mare de carne cu aivar sau muștar și legumele preferate.

ZIUA DE VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 rondele de ananas, pot fi şi din compot, se prăjesc pe ambele părţi într-o linguriţă de unt. Bucăţile prăjite se stropesc cu sucul de ananas sau cu sucul de la 1 portocală. Preparatul se presară şi cu un pumn de migdale prăjite.
Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

Se pasează în blender o roşie, se adaugă tarhon tăiat, o picătură de ulei de măsline şi puţină apă minerală. Băutura se condimentează cu piper, se poate adăuga şi un vârf de cuţit de cili sau de boia de ardei iute.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luaţi o gustare de fructe sau legume.

ZIUA 43

PRÂNZ — Mere cu miere — VITAMINE

Se scobesc cotoarele şi seminţele de la 4 mere. Apoi merele se umplu cu un amestec preparat din 2 linguri de stafide, 1 lingură de nuci tăiate sau măcinate, 2 vârfuri de cuţit de scorţişoară şi o lingură de miere. Merele se aşează într-un vas de iena şi se stropesc cu 300 ml de suc de mere. Se coc timp de 20 de minute în cuptorul încins la 180 de grade C. În timp ce se coc se vor stropi de câteva ori cu sucul de mere.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de mere uscate sau alte fructe uscate şi o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Un castron din legumele preferate.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Dumneavoastră înşivă puteţi face cel mai mult pentru corpul dumneavoastră cu un mod de viaţă sănătos şi cu o abordare pozitivă faţă de voi înşivă.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot din fructe asortate sau 2 nectarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteţi servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Somon cu avocado — PROTEINE

- **2 bucăţi file mari de somon**
- **1 lingură de ulei**
- **1 fir de tarhon proaspăt sau 1 lingură de tarhon uscat**
- **2 felii de lămâie**
- **1/2 dintr-un avocado mic**
- **100 ml de iaurt simplu**
- **zeama şi coaja rasă de la 1 lămâie sau lime (lămâie verde)**
- **sare, piper**
- **ingrediente pentru salată**

Se pregăteşte câte o bucată de folie de aluminiu pentru fiecare file de somon şi se dă cu ulei. Peste aceasta se aşează fileul de somon uscat căruia i s-a adăugat 1 felie de lămâie şi un fir de tarhon. Fileurile astfel pregătite se înfăşoară în folie, se pun la cuptor şi se coc aproximativ 25 de minute.

ZIUA 44

În blender se amestecă într-o masă fină 1/2 avocado, iaurt, sare, piper, coaja rasă şi sucul de lămâie sau lime. Sosul astfel obţinut se toarnă peste fileurile fierbinţi de somon.

Pentru salată se taie jumătatea rămasă de avocado stropit cu puţin sos de lămâie sau de lime, se amestecă şi câteva frunze de salată verde.
Se adaugă o linguriţă de muştar şi o lingură de lapte. Se condimentează cu sare şi piper.

După masa de prânz beţi 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — AMIDONURI

Preparaţi un terci de hrişcă. Într-o linguriţă de ulei rumeniţi 1/2 dintr-o ceapă mică, adăugaţi 120 g de hrişcă crudă, un morcov tăiat rondele, o jumătate de ardei, o jumătate de roşie şi puţin praz. Se amestecă şi se stropeşte cu zeamă de supă în aşa fel încât totul să fie acoperit cu zeamă. Se fierbe timp de 5 minute, se stinge focul şi se mai aşteaptă 10 minute. Se presară cu pătrunjel.

DORIŢI O CINĂ SIMPLĂ? — CARBO

Preparaţi-vă o budincă.

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 caise sau 2 piersici. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Năut cu legume — AMIDONURI

ZIUA 45 DUPĂ DIETĂ

- **100 g de năut**
- **1 ceapă mică**
- **1/2 dintr-un praz mic**
- **1 cățel de usturoi**
- **o bucățică de căpățână de țelină**
- **1 morcov**
- **1 lingură de orez**
- **1 lingură de parmezan ras**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **600 ml de supă dintr-un cub concentrat**

Se rumenesc în ulei ceapa tocată și usturoiul zdrobit. Se adaugă năutul și se toarnă supă. Se fierbe timp de 30 de minute, se adaugă orezul și legumele tăiate și se mai fierbe încă 15 minute (în funcție de tipul de orez). Dacă se îngroașă prea tare se mai adaugă apă fierbinte. Înainte de a se servi se presară cu o lingură de parmezan ras (sau orice altă brânză rasă).

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți servi 100 g de prosciutto și o jumătate de pepene galben tăiat în bucățele.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 banană sau 8 curmale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Cartofi prăjiți cu salată — AMIDONURI

ZIUA 46 DUPĂ DIETĂ

- **5 cartofi**
- **sare**
- **ulei**
- **ingrediente pentru salată**

Cartofii curățați de coajă se taie în bețișoare (5 x 1 cm), se pun în apă rece și se lasă să stea timp de 10 minute. Apoi se șterg până sunt uscați. Se prăjesc 6 minute în ulei încins până se rumenesc egal pe toate părțile. Cartofii se scot pe prosoape de hârtie pentru a se absorbi excesul de grăsime. Se servesc cu un castron de salată verde crocantă cu rondele de ceapă, cu ardei tăiați în fâșii subțiri și cu o lingură de semințe prăjite de susan (se prăjesc repede într-o cratiță fără ulei). Se adaugă și puțină sare.

CINĂ — PROTEINE

Doi crenvurști și o salată de roșii.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — VITAMINE

Preparați-vă o farfurie de legume sau de salate asortate.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN VITAMINE

2 nectarine sau 1 banană. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ Varză cu piept de curcan PROTEINE

ZIUA 47 DUPĂ DIETĂ

- **1 căpățână de varză**
- **1 ceapă mică**
- **1 lingură de pastă de roșii sau de roșii din conservă**
- **un vârf de cuțit de zahăr**
- **câteva boabe de chimen**
- **300 ml de supă**
- **1 lingură de ulei**
- **mezel din piept de curcan**

Foile de varză spălate se taie în fâșii late. Se prăjește zahărul în ulei. Când se rumenește se adaugă ceapa tocată și se așteaptă ca și aceasta să se rumenească. Se adaugă varza, se amestecă, se toarnă supa și se înăbușă cu vasul acoperit până se moaie varza. Înainte de a termina de fiert se adaugă mezelul din piept de curcan, pasta de roșii și chimenul și se mai înăbușă totul încă un timp. Se servește cu o chiflă integrală.

CINĂ CARBO

Preparați-vă clătite imperiale. Unui gălbenuș de ou se adaugă 50 ml de lapte și tot atâta făină pentru a obține o compoziție cât mai groasă (pentru a se amesteca mai ușor), apoi turnați atâta lapte cât este necesar pentru ca compoziția să fie fluidă, dar să nu curgă foarte tare. Se adaugă vanilie și șofran. Albușul căruia i s-a adăugat puțină sare se bate spumă și deasupra se toarnă cu grijă compoziția cu gălbenuș. Compoziția nou-obținută se toarnă într-o tigaie unsă cu ulei și se prăjește la foc mediu pe ambele părți până se rumenește. Se servește cu compot neîndulcit și cu o bucățică de ciocolată neagră.

MASA DE PRÂNZ CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN VITAMINE

2 mere sau 1 grapefruit. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ Lasagna CARBO

ZIUA 48 DUPĂ DIETĂ

- **6 foi de lasagna**
- **150 g ciuperci champinion**
- **150 g de spanac congelat**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare, piper**
- **1 linguriță de pătrunjel tocat**
- **1 lingură de ulei**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **1 linguriță de unt**
- **1 lingură de pastă de roșii**

Se prepară un sos din smântână dulce, unt și pastă de roșii amestecate, după gust se adaugă și câteva linguri de apă. Ciupercile tăiate se opăresc, se strecoară, se condimentează cu sare și piper și se amestecă cu pătrunjelul. Spanacul se fierbe în foarte puțină apă, se condimentează cu sare și piper și se amestecă cu usturoiul zdrobit. (În locul spanacului se pot întrebuința 1 dovlecel tăiat în felii și o lingură de roșii din conservă.)

Pe fundul unei tăvi se așază 2 foi de lasagna, se ung cu sos și se acoperă cu champinioane. Acestea se acoperă din nou cu 2 foi de lasagna, se ung cu sos și se adaugă spanacul. Acesta se acoperă cu ultimele 2 foi de lasagna. Deasupra se toarnă restul de sos în care s-a amestecat ulei. Se coace timp de 30 de minute în cuptorul încins la 200 de grade C. (În locul foilor de lasagna se pot întrebuința 6 clătite subțiri.)

Ca garnitură serviți un castron de salată verde.

CINĂ PROTEINE

Preparați-vă o salată din legume asortate în care adăugați cârnații preferați sau brânză.

ZIUA DE VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

Un măr tăiat în bucăţele se amestecă cu câteva cireşe din care s-au scos sâmburii (pot fi şi din compot). Salata de fructe se poate presăra cu o lingură de seminţe de floarea soarelui. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

2 kiwi se zdrobesc cu furculiţa şi se pun într-un pahar. Se amestecă cu 100 ml de apă minerală. Băutura se poate îndulci cu o linguriţă de miere sau cu o linguriţă de suc gros de mere.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz, mai luaţi o gustare de fructe sau legume.

ZIUA 49 DUPĂ DIETĂ

PRÂNZ — Pepene roşu în supă — VITAMINE

Se spală 2 portocale şi 1 lămâie şi se şterg bine. Din fructe se stoarce sucul în care se amestecă 300 ml de apă şi se dă în clocot. În timp ce fierbe se adaugă o bucăţică de baton de vanilie şi de scorţişoară, 2 cuişoare şi o linguriţă de piper boabe. Trebuie să clocotească 2 minute. Când se mai răceşte puţin se adaugă 1 lingură de miere şi se amestecă bine. Odată răcit se pune pentru un timp la frigider. O bucată mai mare de pepene roşu se taie în bucăţele sau se taie cu lingura şi se pune în supa rece.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de arahide sau de alte fructe oleaginoase (nuci, fistic, migdale etc.) şi o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Un castron din salata preferată.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Gândiţi pozitiv, fiţi optimişti, râdeţi! Răsfăţaţi-vă!

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot din fructele preferate sau o rodie. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteţi servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Salată cu ton — PROTEINE

- **2 ardei**
- **1 varză mică chinezească**
- **1 ceapă mică**
- **1 conservă de ton**
- **1 roşie**
- **1 lingură de zeamă de lămâie**
- **o legătură de pătrunjel proaspăt**
- **sare, piper**

Se pune tonul într-o sită. Ardeiul se taie în bucăţi, ceapa se taie în rondele, iar varza chinezească în fâşii. Se zdrobeşte 1 roşie, se adaugă puţin ulei de măsline care s-a scurs prin sită de la ton, sare şi piper. Se amestecă zeamă de lămâie şi pătrunjel tocat. (Dacă vă sunt pe plac gusturile mai picante atunci adăugaţi puţin sos de tabasco.) Tonul se zdrobeşte cu furculiţa, se amestecă cu legumele şi se stropeşte cu sosul preparat. Restul de ulei se aruncă. Se serveşte cu o chiflă integrală.

ZIUA 50 DUPĂ DIETĂ

După masa de prânz beţi 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — CARBO

O farfurie de gnochi peste care s-a turnat pesmet prăjit într-o linguriţă de unt. Se serveşte cu 2 roşii tăiate în bucăţi. În gastronomie, gnochi sunt găluşte specific italiene, mici, ovale sau rotunde, cu aspect de scoici plate (presate cu furculiţa), fierte în apă sărată, gratinate şi servite ca antreu cald.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Faceţi-vă timp pentru dumneavoastră înşivă! Rezervaţi-vă o oră pe zi pentru mişcare - o necesitate pentru suflet, o obligaţie pentru sănătate şi un balsam pentru corp.

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 mandarine sau 1 felie mare de pepene roşu. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteţi servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Mâncare Rina — AMIDONURI

ZIUA 51 DUPĂ DIETĂ

- **5 cartofi**
- **1 ceapă**
- **2 morcovi**
- **1 rădăcină de pătrunjel**
- **1 căpăţână de usturoi (întreagă, inclusiv cu coajă)**
- **1/2 varză**
- **1/2 varză creaţă**
- **1 l de supă în care s-au fiert 300 g de carne de vacă**
- **1 lingură de boia de ardei dulce**
- **câteva boabe de piper**
- **sare**
- **o lingură de ulei**

Într-o oală se pun cartofii tăiaţi rotocoale şi ceapa tocată, căpăţâna de usturoi întreagă, frunzele de varză tăiate, morcovul şi rădăcina de pătrunjel tăiate rondele, iar la sfârşit varza creaţă tăiată. Deasupra se presară cu boia de ardei dulce, cu boabele de piper şi cu sare. Se stropeşte cu ulei şi cu supă numai atât cât să fie toate ingredientele acoperite. Oala se acoperă bine cu folie de aluminiu şi apoi cu capac. După ce a dat în clocot se fierbe la foc domol timp de 1 oră. Este delicioasă cu o felie de pâine.

➡ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteţi prepara o salată din carne de vacă tăiată în felii, ceapă, usturoi zdrobit, oţet balsamic, ulei de măsline, sare şi piper. În salată puteţi tăia şi 1 ardei şi 1 roşie.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 banană sau 8 smochine uscate. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteţi servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Cartofi copţi cu varză de Bruxelles — AMIDONURI

ZIUA 52 DUPĂ DIETĂ

- **5 cartofi mai mari**
- **2 linguri de ulei**
- **1 ceapă mare**
- **sare, piper**
- **100 ml de apă**
- **1 linguriţă de boia de ardei dulce**
- **un vârf de cuţit de rozmarin**
- **o legătură de pătrunjel**
- **250 g de varză de Bruxelles**
- **1 linguriţă de unt**
- **1 linguriţă de seminţe de muştar**
- **zeama de la 1/2 lămâie**

Cartofii curăţaţi de coajă se taie în rondele, se condimentează cu sare şi piper, se presară cu boia de ardei şi cu rozmarin şi se amestecă bine. Se toacă ceapa. Într-o tavă unsă cu ulei se aşează alternativ cartofii şi ceapa. Se toarnă restul de ulei şi apă peste cartofi. Se coace totul în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 45 de minute. Când s-a copt se presară cu pătrunjel. Preparatul se serveşte cu varză de Bruxelles fiartă şi trecută printr-o apă rece. Se strecoară bine. Într-o linguriţă de unt se prăjeşte 1 lingură de seminţe de muştar (cratiţa trebuie să fie acoperită deoarece seminţele pocnesc). Se adaugă varza de Bruxelles condimentată după gust. Se poate stropi şi cu o lingură de zeamă de lămâie.

CINĂ — VITAMINE

O salată din 3 roşii de mărime medie, o ceapă mică, o linguriţă de ulei, o linguriţă de oţet, sare, piper şi puţină apă. Salata se presară cu un vârf de cuţit de busuioc.

DORIŢI O CINĂ SIMPLĂ? — PROTEINE

100 g de parizer de pui şi nişte legume proaspete.

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 prune proaspete sau 1/2 de pepene galben. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — File de curcan cu legume — PROTEINE

ZIUA 53 DUPĂ DIETĂ

- **2 bucăți file de curcan**
- **1 vânătă mică**
- **1 dovlecel mic**
- **1 roșie**
- **1 ardei**
- **1 ceapă**
- **1 cățel de usturoi**
- **un vârf de cuțit de curry**
- **2 fire de pătrunjel**
- **câteva frunze de busuioc proaspăt sau un vârf de cuțit de busuioc uscat**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **ulei pentru prăjit**
- **sare, piper**
- **o cană de făină**

Se taie legumele în bucăți, se toacă ceapa și se zdrobește usturoiul. Ceapa se prăjește în ulei. Când se rumenește se adaugă întâi ardeiul și apoi roșia, dovlecelul, vânăta și usturoiul. Se înăbușă. Când zeama începe să clocotească se îndepărtează de pe foc. Între timp se taie în fâșii fileurile uscate de curcan și fiecare fâșie se dă prin făină și se prăjește în ulei. Fâșiile prăjite se adaugă peste legumele înăbușite și se lasă mai departe să se înăbușe. Se condimentează cu sare și piper și se presară cu curry, pătrunjel și busuioc. Nu se amestecă preparatul, doar se scutură tigaia. Se servește cu salata preferată.

CINĂ — VITAMINE

Supă de legume căreia înainte de a fi servită i se adaugă un avocado tăiat în bucățele. Gustul i se poate îmbogăți cu semințe prăjite de pin sau de măsline.

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 pere sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Rulouri cu spanac — CARBO

ZIUA 54 DUPĂ DIETĂ

- **5 clătite**
- **200 g de spanac congelat**
- **2 căței de usturoi**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **un vârf de cuțit de nucșoară**
- **1 lingură de pastă de roșii**
- **1 lingură de brânză rasă**

Se prepară un sos fin amestecând smântâna dulce, nucșoara, pasta de roșii și brânza rasă. Dacă nu vi se pare suficient mai adăugați puțină apă.

Spanacul congelat se fierbe în cât mai puțină apă pentru a rămâne scăzut. Se adaugă usturoiul zdrobit, sare și piper și se prăjește totul în ulei. (În locul spanacului se poate întrebuința o conservă mică de porumb, 2 linguri de roșii din conservă și câteva foi de sfeclă mangold.)

Clătitele se umplu cu compoziția de spanac. Fundul unui vas de iena se acoperă cu sos, se așează clătitele deasupra și apoi se toarnă și sosul rămas. Se coc în cuptorul încins la 300 de grade C timp de 30 de minute.

Se servește cu câteva foi de salată verde sau de fetică.

CINĂ — CARBO

3 cupe de înghețată și o bucățică de ciocolată neagră.

ZIUA DE VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

8 prune uscate se pun la înmuiat cu o zi înainte. Prunele înmuiate se pun într-o cratiță puțin înaltă, se adaugă 1 linguriță de stafide și un măr fără coajă tăiat în felii micuțe. Se dă totul într-un clocot și se lasă să se răcească. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

O cană de diferite fructe de pădure (zmeură, căpșuni) se pasează în blender și se adaugă 300 ml de zer sau de apă minerală. Se amestecă cu o linguriță de miere.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

ZIUA 55 DUPĂ DIETĂ

PRÂNZ — Salată de fructe — VITAMINE

Se aleg fructele preferate, se taie în bucățele sau rondele și se stropesc cu câteva picături de suc de portocală. Salatei i se adaugă o lingură de stafide și o lingură de fulgi de ovăz, se poate și presăra cu nuci măcinate (alune, fistic).

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de fistic sau alte fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale etc.) și o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Din diferite feluri de salată și alte legume proaspete pregătiți o farfurie pestriță de legume. Se stropește cu un sos alcătuit dintr-o lingură de muștar, o lingură de oțet, o lingură de ulei de măsline, sare, piper și puțină apă. Se presară cu tarhon tocat mărunt și cu usturoi zdrobit și se ornează cu feliuțele de la 1 mandarină.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Nu deveniți singuratic. Întâlniți-vă cu prietenii, distrați-vă și relaxați-vă.

ZIUA DE APĂ NUMAI APĂ

ASTĂZI FĂRĂ MÂNCARE - NUMAI APĂ!

Nu există băutură mai bună decât apa proaspătă. Este plină de substanțe minerale pe care corpul le pierde prin transpirație. Trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi. Îi puteți îmbogăți gustul adăugând zeamă de lămâie sau o linguriță de oțet de mere. Nu este suficient să beți apă numai atunci când vă este sete. Alegeți un recipient pe care să îl aveți întotdeauna la îndemână pentru a vă aminti de acest lucru. Beți câte puțin, în mod regulat, pentru a goli recipientul până seara; astfel vă veți putea controla aportul de lichide. Beți numai apă în zilele de apă. Cu toate acestea, ceaiul, supa și sucurile de fructe și legume (desigur, fără adaos de zahăr) completează aportul dumneavoastră de lichide dacă nu puteți bea doar apă. Sucurile de fructe și legume constituie, de asemenea, o masă.

➠ Apa reprezintă singurul aport din ziua de apă.

➠ Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi.

➠ Beți pe stomacul gol un pahar de apă minerală cu conținut ridicat de magneziu.

ZIUA 56 DUPĂ DIETĂ

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

Astăzi veți trece printr-un test dificil. Pe durata întregii zile trebuie să beți numai

➠ Faceți o plimbare lungă.

➠ Meditați.

➠ Mergeți la teatru.

➠ Mergeți la saună sau la piscină.

➠ Vizitați o expoziție.

➠ Plimbați-vă cu bicicleta.

➠ Mergeți la cinema.

➠ Petreceți timp prețios cu familia.

➠ Discutați cu prietenii.

➠ Dedicați-vă lecturii.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 mango sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Salată cu piept de pui — PROTEINE

ZIUA 57 DUPĂ DIETĂ

- **1 piept de pui fără pieliță**
- **zarzavat pentru supă**
- **diferite tipuri de salată verde**
- **1 salată**
- **1 roșie**
- **1 conservă mică de porumb (opțional)**
- **o mână de rucola sau de germeni**
- **1 lingură de semințe de dovleac**
- **1 bucată de pâine albă**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **1 linguriță de pătrunjel tocat**
- **1 linguriță de tarhon tocat**
- **1 cățel de usturoi**

Pieptul de pui se fierbe într-o supă în care s-au adăugat zarzavaturile și condimentele. Între timp se prepară o salată din diferite tipuri de salată verde, roșii și porumb. Supa se strecoară, zarzavaturile din supă se păstrează pentru cină, iar carnea se lasă un timp să se răcească. O bucată de pâine albă se taie în bucățele și se prăjește într-o tigaie de teflon într-o linguriță de ulei de măsline.
Se va amesteca constant sau se va scutura constant tigaia pentru ca pâinea să se prăjească egal (dar nu prea tare deoarece se amărăște). Bucățelele prăjite se presară cu pătrunjel, tarhon și usturoi zdrobit.
Carnea se taie în fâșii, se condimentează ușor cu sare și piper și se amestecă bine. Bucățile de pâine și carnea tăiată în fâșii se adaugă peste salată și se amestecă încă o dată. Preparatul culinar se poate orna cu rucola sau cu germeni.

Beți 300 ml de zeamă de supă, restul păstrați-l pentru cină.

CINĂ — CARBO

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți prepara orez cu lapte. 80 g de orez se pun în 2,5 litri de apă cu sare. Când începe să fiarbă se adaugă o lingură de stafide, 1/2 pachețel de zahăr vanilat și o bucățică de frunză de dafin și se fierbe la foc mediu aproximativ 30 de minute. Între timp se toarnă laptele încetul cu încetul până când este suficient de moale sau tare după gustul dumneavoastră. După gust se poate îndulci cu o linguriță de miere.

MASA DE PRÂNZ AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 nectarine sau o cană de afine (dacă sunt congelate, se dau într-un clocot). Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tocăniță de mazăre — AMIDONURI

ZIUA 58 DUPĂ DIETĂ

- **300 g de mazăre**
- **1 roșie mare sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **1 ceapă**
- **1 morcov mare**
- **2 cartofi**
- **1 lingură de orez**
- **1/2 l de supă**
- **1 linguriță de boia de ardei dulce**
- **1 lingură de supă-cremă concentrată de legume**
- **un vârf de cuțit de mentă**
- **1 lingură de ulei**

Se rumenește ceapa tocată în ulei, se adaugă morcovul tăiat mărunt și cartofii. Se prăjește puțin și se adaugă roșia în prealabil tăiată și stoarsă (cu mâna). Se mai prăjește puțin și se amestecă orezul, mazărea, boiaua de ardei dulce și menta și se fierbe până când mazărea și cartofii se moaie. O lingură de supă-cremă concentrată se dizolvă în apă rece și se amestecă în tocăniță. După 5 minute se dă la o parte de pe foc și se lasă să mai stea câteva minute. Se servește cu o felie de pâine.

CINĂ — PROTEINE

1/2 ceapă mică se toacă mărunt și se înăbușă într-o tigaie unsă cu ulei până se moaie. Se acoperă tigaia. Se bat 2 ouă cu pătrunjel, sare și piper și se toarnă peste ceapa înăbușită. Se prăjește numai pe o singură parte, se îndoaie precum omleta și se servește caldă. Alături mâncați un castron de salată verde.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 papaia sau 3 kiwi. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Ardei umpluți — AMIDONURI

ZIUA 59 DUPĂ DIETĂ

- **4 ardei**
- **100 g de champinioane sau alte ciuperci**
- **80 g orez**
- **50 g de linte roșie**
- **1 ceapă**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 roșie**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **400 ml de supă dintr-un cub concentrat**
- **sare, piper**
- **4 linguri de apă**

Se pregătesc ardeii pentru a fi umpluți.
Se rumenește în ulei ceapa, se adaugă usturoiul zdrobit și ciupercile și se înăbușă aproximativ 10 minute. Când lichidul începe să fiarbă se amestecă orezul și lintea roșie, se adaugă supa, se condimentează cu sare și piper și se fierbe totul la foc domol încă 10 minute. Se adaugă pătrunjelul tocat, se amestecă, și cu compoziția astfel obținută se umplu ardeii. Ardeii se așează într-un vas, între aceștia se toarnă apă, iar deasupra acestora se așează felii de roșii. Se acoperă vasul și se fierbe 30 de minute.

Se servește cu o felie de pâine.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină. Gustul ardeilor umpluți se poate îmbogăți cu 2 linguri de sos de roșii cu ierburi aromate.

CINĂ — PROTEINE

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți servi 3 aripi de pui cu o farfurie de salată proaspătă.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 ciorchine mare de struguri sau 1 felie mare de pepene roșu. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Praz cu carne — PROTEINE

ZIUA 60 DUPĂ DIETĂ

- **300 g de carne tocată**
- **2 fire groase de praz**
- **câteva fire de tarhon**
- **1 ou**
- **1 lingură de pastă de roșii**
- **un vârf de cuțit de boia de ardei dulce**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **200 ml de supă**

Se taie partea verde a firelor de praz și se păstrează pentru altă dată. Partea albă se taie pe lungime (aproximativ 10 cm) și se desfac foile - se întrebuințează cele din exterior care sunt mai mari, cele din interior se taie rondele. Rondelele de praz se prăjesc într-o lingură de ulei și când se rumenesc se adaugă carnea tocată și se înăbușă o vreme. Când se evaporă tot lichidul se lasă să se răcească. Se adaugă 1 ou, sare, piper și boia de ardei dulce și se amestecă bine. Două treimi din compoziție se toarnă peste foile de praz, restul se păstrează pentru cină. Foile de praz cu umplutură se așează într-un vas de iena și se stropesc cu puțină supă în care s-a amestecat o lingură de pastă de roșii. Se presară cu tarhon tocat și se toarnă deasupra smântâna dulce. Se coc timp de 20 de minute în cuptorul încins la 200 de grade C.

Se servește cu o felie de pâine integrală

CINĂ — PROTEINE

Din restul de carne se formează o chiftea și se prăjește. Se servește cu un castron de salată verde sau cu legume proaspete tăiate și prăjite împreună cu carnea atâta vreme încât să rămână încă crocante.

MASA DE PRÂNZ — CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

O salată din fructe asortate sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Melcișori cu ardei iute — CARBO

ZIUA 61 DUPĂ RIEVĂ

- **120 g de paste făinoase Barilla**
- **1 lingură de ulei**
- **3 căței de usturoi**
- **1 linguriță de ardei iute dulce tocat**
- **200 g roșii din conservă**
- **1/2 linguriță de oregano**
- **1 cub concentrat de supă**
- **sare, piper**
- **ingrediente pentru salată**

În apa în care s-a adăugat un cub concentrat de supă se fierb pastele făinoase și se scurg bine. În ulei încălzit și la foc domol se prăjește usturoiul zdrobit și ardeii iuți. Usturoiul nu are voie să se ardă! Se adaugă și roșiile din conservă și se fierbe până se îngroașă. Se amestecă bine sare, piper și oregano și se presară peste pastele făinoase. Se servește cu salată din varză dulce preparată după gust. Se presară cu germeni.

CINĂ — PROTEINE

100 g de somon afumat și o nectarină sau piersici tăiate în bucățele.

ZIUA DE — VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

În 200 g de zmeură (dacă sunt congelate, atunci se dau într-un clocot) se amestecă o linguriță de miere și o pară galbenă rasă (se poate amesteca și o curmală japoneză dulce).

GUSTARE — VITAMINE

Se pasează în blender un castravete proaspăt mic și se adaugă o jumătate de cană de lapte acru (sau iaurt simplu). Se condimentează cu sare și piper și se presară cu o lingură de fenicul tăiat mărunt.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz, mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Bărcuțe de salată — VITAMINE

ZIUA 62 DUPĂ RIEVĂ

Într-un castron se pune fetică (salata mielului), rucola, varză dulce și praz tăiate și un morcov ras. Se acoperă cu un sos de hrean, sare, zeamă de lămâie, apă și o lingură de ulei de măsline. Salata astfel pregătită se așază pe frunze de andive.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de mere uscate sau alte fructe uscate și o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se prăjesc 2 linguri de nuci măcinate. Într-o linguriță de unt se prăjesc jumătățile a 2 banane. Bananele prăjite se așează pe farfurie și se presară cu nucile prăjite.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Îngrijiți-vă corpul și asigurați-vă un aspect îngrijit. Chiar și hainele adecvate și o coafură corespunzătoare contribuie la creșterea încrederii în sine.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 mandarine sau 1 grapefruit. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Caşcaval pane cu legume crocante — PROTEINE

ZIUA 63 DUPĂ DIETĂ

- **150 g de caşcaval**
- **ingrediente pentru pane**
- **1 lingură de susan (opțional)**
- **ulei pentru prăjit**
- **legume asortate (pot fi și congelate)**
- **1 linguriță de ulei de măsline**

O felie mai groasă de caşcaval (120 g) se dă prin făină, apoi prin ou bătut, din nou prin făină, încă o dată prin ou bătut și apoi prin pesmet în care se poate amesteca puțin susan. (Caşcavalul pane se poate și cumpăra gata preparat.) Se prăjește în ulei încins și se absoarbe excesul de grăsime cu un șervet de hârtie. Legumele asortate se taie în bucăți sau rondele ori se desfac în buchete. Se prăjesc legumele într-o cratiță de teflon, se așază într-un vas de iena și se toarnă deasupra restul de ou bătut în care s-a adăugat o linguriță de ulei de măsline și 30 g de caşcaval ras.

După masa de prânz beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — AMIDONURI

Preparați-vă o salată dulce-acrișoară din 100g de fetică, o conservă de fasole, 2 mandarine, o linguriță de oțet balsamic și câteva picături de ulei de măsline. În salată puteți amesteca și măsline.

MASA DE PRÂNZ AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot din fructe asortate sau 1 banană. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Fasole verde cu piure de cartofi — AMIDONURI

ZIUA 64 DUPĂ DIETĂ

- **300 g de fasole verde (poate fi și congelată)**
- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 morcov**
- **1 linguriță de boia de ardei dulce**
- **1 vârf de cuțit de măghiran**
- **1 linguriță de tarhon**
- **sare, piper**
- **400 ml de zeamă de supă**
- **1 lingură de sos de soia**
- **2 cartofi mici pentru piure**
- **1 lingură de ulei**
- **1 lingură de unt**

Se rumenește în ulei ceapa tocată, se adaugă usturoiul zdrobit, când începe să se simtă aroma se amestecă și păstăile de fasole și morcovul tăiat rondele. Se mai prăjește un timp amestecând constant, se toarnă supa, se adaugă sarea, piperul, boiaua de ardei și măghiranul. Se fierbe până când se înmoaie fasolea. Între timp se fierb separat cartofii tăiați în bucăți, se zdrobesc cu furculița și se adaugă peste sosul de fasole în care, după gust, se poate amesteca și sos de soia, și se presară cu tarhon.

CINĂ — PROTEINE

Se taie rondele 1 ardei mic și ceapă, se taie în bucăți o roșie și 150 g de parizer. Se poate adăuga și fenicul tăiat în bucăți. Se prepară un sos dintr-o lingură de oțet balsamic, o lingură de ulei și o linguriță de muștar care se toarnă peste salată. Se condimentează cu sare și piper și se lasă să stea un timp pentru a se amesteca aromele. Parizerul se poate înlocui cu brânză sau cu tofu.

MASA DE PRÂNZ — AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 pere japoneze (naşi) sau 2 pere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Supă-cremă — AMIDONURI

ZIUA 65 DUPĂ DIETĂ

- **1 praz (partea albă)**
- **1 cartof**
- **1 morcov mare**
- **100 g de fasole păstăi galbene**
- **100 g de mazăre**
- **câteva buchete de conopidă**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 fir de frunză de țelină**
- **o legătură de pătrunjel**
- **3/4 litri de supă**

Legumele curățate se taie, se pun în tigaie, se condimentează cu sare şi piper şi se acoperă cu supă. Se fierb 20 de minute (legumele congelate numai 10 minute). Legumele fierte se pasează cu mixerul. Se serveşte cu o felie de pâine sau, pesmeți Wasa. Se poate adăuga şi o cană de orez fiert, terci de hrişcă sau de orz.

CINĂ — PROTEINE

Carne cu legume asortate prăjite.

MASA DE PRÂNZ — PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 cană de căpşuni (dacă sunt congelate, dați-le într-un clocot) sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Muşchiuleț de vacă cu sfeclă mangold — PROTEINE

ZIUA 66 DUPĂ DIETĂ

- **300 g de muşchi de vacă**
- **2 linguri de ulei**
- **2 cepe mici**
- **5 foi de sfeclă mangold**
- **sare, piper**
- **1 cățel de usturoi**
- **ingrediente pentru salată**

Bucata de carne se pune pe folie de aluminiu, se condimentează şi se acoperă cu ceapa tocată. Se lasă să stea timp de 20 de minute. Apoi se prăjeşte în ulei pe ambele părți, pe fiecare parte cel puțin 8 minute (în funcție de grosimea cărnii şi de gust) împreună cu ceapa tocată. Carnea prăjită se acoperă câteva minute, apoi se taie în felii. Sfecla mangold se rupe în bucăți mai mici şi se opăreşte, se condimentează cu sare şi piper şi se adaugă usturoiul zdrobit. Feliile de carne şi sfecla opărită se aşază pe o farfurie caldă.

Se serveşte cu salată de sfeclă murată în care s-a amestecat o linguriță de ulei de măsline şi puțin chimen.

CINĂ — VITAMINE

O salată din 200 g de varză acră, 100 g fetică, 1 măr, 1 cățel de usturoi, o linguriță de ulei, o linguriță de oțet, piper, sare şi puțină apă.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Majoritatea oamenilor nu au idee cât sunt de capabili. Şi asta numai pentru că se dau bătuți exact înainte de a reuşi.

MASA DE PRÂNZ

CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot sau 4 prune proaspete. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Pizza — CARBO

ZIUA 67 DUPĂ DIETĂ

Aluatul:
- **250 g făină**
- **15 g drojdie**
- **1/2 linguriță de zahăr**
- **un vârf de cuțit de sare**
- **apă călduță**

Umplutura:
- **200 g ciuperci**
- **4 linguri de pastă de roșii sau roșii din conservă**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **2 rondele de mozzarella**

Aluatul pentru pizza se poate cumpăra sau se poate pregăti în casă.

Zahărul și drojdia se pun în apă călduță. Când drojdia crește se adaugă peste făina ușor sărată și se frământă aluatul. Acesta trebuie să stea jumătate de oră, apoi se întinde și se unge cu un amestec de ulei de măsline și pastă de roșii. Deasupra se așază ciupercile opărite și feliile de mozzarella. Se coace timp de 20 de minute la 200 de grade C.

CINĂ — PROTEINE

O felie groasă de caşcaval şi struguri.

PREFERAȚI IAURT LA CINĂ? — PROTEINE

1 iaurt mare în care cu o jumătate de oră înainte de a fi servit se adaugă 1 lingură de miez de nucă și de semințe de in măcinate mare.

ZIUA DE

VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

O pară dulce se taie în bucățele cât se poate de mici, se adaugă o lingură de fulgi de ovăz, o linguriță de stafide şi 100 ml de lapte degresat. Se amestecă totul în blender. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

Sucul de la 1 portocală, 100 ml de suc de ananas şi 100 ml de lapte se amestecă pentru a obține o băutură delicioasă care se poate îndulci după gust cu o linguriță de miere.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz, mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Pepene galben umplut — VITAMINE

ZIUA 68 DUPĂ DIETĂ

6 prune proaspete mari (sau 10 prune uscate puse în apă dinainte pentru a se înmuia) fără sâmburi se pasează în blender. Se adaugă un vârf de cuțit de scorțișoară și o linguriță de miere sau de suc gros de mere. Se scobește o jumătate de pepene galben. Pulpa scobită se amestecă cu prunele și se adaugă câteva linguriță de rom. Cu această compoziție se umple pepenele scobit.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de semințe de dovleac sau alte fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale etc.) și o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se rupe o salată verde în bucățele, se amestecă cu măsline curățate de sâmburi și cu jumătatea de pepene galben tăiată în bucățele care a rămas de la masa de prânz. Se acoperă cu un amestec din jumătate de iaurt simplu degresat, busuioc tocat mărunt și câteva picături de ulei de măsline.

MASA DE PRÂNZ

PROTEINE

MICUL DEJUN

VITAMINE

2 portocale sau 4 mandarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE

VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ

Păstrăv cu legume

PROTEINE

ZIUA 69 DUPĂ DIETĂ

- **1 păstrăv**
- **o cană de ciuperci champinion**
- **o ceașcă de mazăre**
- **1 morcov**
- **1 ceapă mică**
- **câteva fire de pătrunjel**
- **câteva fire de rozmarin**
- **2 linguri de unt**
- **50 ml de vin**
- **făină**
- **sare, piper**

Păstrăvul se spală și se șterge până este uscat. Se taie ciupercile (pot fi și congelate sau în saramură), morcovul se taie în bucățele foarte mărunte, iar ceapa în rondele subțiri. Se prăjește ceapa într-o lingură de ulei. Se așteaptă până se rumenește și se adaugă ciupercile. Când s-a evaporat apa care nu este necesară se adaugă morcovul, se stropește cu vin și se înăbușă la foc domol timp de 10 minute. Un minut înainte de sfârșit se adaugă mazărea (dacă este din conservă, dacă este proaspătă atunci se pune odată cu morcovul). Se toacă pătrunjelul împreună cu frunzele de rozmarin și se amestecă cu legumele. Se condimentează cu piper și se pune sare după gust.

Păstrăvul se dă prin făină și se prăjește încet în unt pe ambele părți, pe fiecare parte aproximativ 5 minute. Legumele înăbușite se adaugă peste păstrăvul prăjit. Dacă vi se pare că nu este suficient, serviți și o salată verde și o felie de pâine.

După masa de prânz beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ

AMIDONURI

O salată dintr-o conservă mică de fasole, o cană de varză acră, o ceapă mică, o linguriță de ulei, o linguriță de oțet, sare, piper și puțină apă.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ?

CARBO

1 corn cu lapte și o cană de ceai.

MASA DE PRÂNZ

AMIDONURI

MICUL DEJUN

VITAMINE

2 pere sau 4 mandarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE

VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ

Cartofi cu tarhon

AMIDONURI

ZIUA 70 DUPĂ DIETĂ

- **5 cartofi mari**
- **1 lingură de ulei**
- **sare**
- **un pumn de tarhon tocat**
- **ingrediente pentru salată**

Cartofii curățați de coajă se taie în felii și se fierb în apă cu sare. Odată fierți se pun pe o farfurie, deasupra se toarnă ulei încins și se presară cu tarhon. Se servește cu salată de andive și de diferite alte tipuri de salată verde, se adaugă și se amestecă rondele de ceapă roșie și boabe de struguri tăiate. Se stropește cu oțet balsamic și cu ulei de măsline și se condimentează cu sare și piper.

CINĂ

PROTEINE

Se prepară o salată din roșii tăiate, din rondele de ceapă și din 2 ouă fierte tare. Salata se presară cu tarhon tocat. Ouăle se pot înlocui cu brânză sau cu tofu.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ?

CARBO

1 bucată de tort sau de altă prăjitură și 4 bucățele de ciocolată neagră.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1/2 pepene galben sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Terci de hrișcă cu ciuperci — AMIDONURI

ZIUA 71 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de hrișcă**
- **1 cană de ciuperci urechi-de-lemn tăiate**
- **1 cățel de usturoi**
- **piper, sare**
- **1 linguriță de ierburi de Provence**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **ingrediente pentru salată**

Terciul de hrișcă se prepară conform instrucțiunilor de pe ambalaj. 1 cană de ciuperci opărite și 2 linguri de smântână se toarnă într-o tigaie încinsă, se condimentează cu sare și piper, se adaugă usturoiul și se prăjesc câteva minute. După nevoie se mai toarnă apă, apoi se adaugă și ierburile de Provence.

Terciul fiert se așază pe o farfurie încălzită și se pun alături ciupercile. Se servește cu salată din diferite tipuri de salată sau varză care se condimentează cu puțin ulei și cu puțin oțet și se presară din belșug cu ierburi aromate.

CINĂ — PROTEINE

Salată din legumele preferate și din parizer tăiat în bucățele.

MICUL DEJUN — VITAMINE

3 kiwi sau 1 grapefruit. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Ruladă de carne — PROTEINE

ZIUA 72 DUPĂ DIETĂ

- **250 g de carne tocată**
- **1 ceapă**
- **1 felie de slănină**
- **1 cartof fiert**
- **1 ou**
- **1 măr**
- **o legătură de pătrunjel**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **ingrediente pentru salată**

Carnea tocată se condimentează cu sare și piper, se adaugă 1 ou și cartoful fiert zdrobit (este mai bun decât pâinea). Se amestecă bine și se așază totul pe o folie de aluminiu (umezită cu apă rece) și se îndreaptă cu mâna pentru a obține un strat egal de carne peste tot. Pentru umplutură se toacă ceapa și se taie mărunt felia de slănină. Ambele se prăjesc puțin într-o tigaie de teflon. Se adaugă un măr tăiat mărunt și pătrunjelul tocat. Toate ingredientele se amestecă și se întind peste carnea tocată.
Cu ajutorul foliei de aluminiu se modelează rulada. Se unge o tavă cu restul de ulei și se așază înăuntru rulada de carne. Se îndepărtează folia de aluminiu. Se coace timp de 40 de minute în cuptorul încins la 200 de grade C. Se servește cu un castron de salată verde condimentată din belșug cu condimentele preferate, cu o linguriță de ulei și cu o linguriță de oțet balsamic. Mâncați și o bucată de pâine.

După masa de prânz beți 300 ml de zeamă de supă.

➠ O parte din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină.

CINĂ — CARBO

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți servi 6 bucăți de pâine crocantă integrală (de tip Wasa) și beți o cană de ceai.

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 banană sau 1 mango. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Plăcintă cu porumb — CARBO

ZIUA 73 DUPĂ DIETĂ

- **1 foaie de aluat franțuzesc congelat**
- **1 ceapă mică**
- **1 praz**
- **1 conservă mică de porumb**
- **sare, piper**
- **1 lingură de ulei**
- **un vârf de cuțit de nucșoară**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **câteva picături de lapte**

Foaia de aluat franțuzesc dezghețată se întinde și se așază într-o tavă unsă sau într-o tigaie. Porumbul se dă printr-o apă și se scurge. Se toacă ceapa, se taie prazul în rondele. Se rumenește ceapa în ulei, se adaugă prazul și porumbul. Se mai prăjește aproximativ încă un minut. Când s-a răcit puțin, se toarnă peste aluat. Plăcinta se acoperă cu smântână dulce în care s-au adăugat câteva picături de lapte, sare, piper și nucșoară. Se coace în cuptorul încins la 180 de grade C timp de 40 de minute până când plăcinta capătă o culoare aurie.

CINĂ — PROTEINE

Unei farfurii de varză acră i se adaugă măsline tăiate și 100 g de brânză rasă. Brânza se poate înlocui cu tofu sau cu șuncă.

MICUL DEJUN — VITAMINE

Pentru o băutură groasă pe care o veți prepara în blender aveți nevoie de 1 măr, 200 ml din sucul preferat, zeama de la 1/2 lămâie și o lingură de fulgi de ovăz. Băutura se servește imediat după preparare. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

Se amestecă în blender 1 morcov mare ras și 1 măr ras, se adaugă 100 ml de apă minerală, câteva picături de zeamă de lămâie și câteva picături de ulei de măsline.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz, mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Banane prăjite — VITAMINE

ZIUA 74 DUPĂ DIETĂ

2 banane se taie în rondele mai mari. Din făină și dintr-un vârf de cuțit de sare se pregătește o compoziție fină prin care se dau bucățelele de banană și se prăjesc în unt încins. Bananele se așază pe șervete de hârtie pentru a se elimina excesul de grăsime. Bananele prăjite se ornează cu marmeladă.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de arahide sau alte fructe oleaginoase (nuci, alune, migdale etc.) și o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

2 sfecle roșii fierte se taie în felii. Se taie rondele o ceapă mică și o portocală. În mijlocul farfuriei se așază sfecla roșie, împrejurul acesteia rondelele de portocală, iar deasupra rondelele de ceapă. Salata pestriță se stropește cu un amestec dintr-o lingură de ulei de măsline, sare și piper.

MASA DE PRÂNZ PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 1 cană de căpşuni (dacă sunt congelate, se dau într-un clocot). Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Pui cu salată — PROTEINE

ZIUA 75 DUPĂ DIETĂ

- **3 bucăți file piept de pui**
- **supă**
- **ingrediente pentru salată**

Pieptul de pui se coace timp de 12 minute în cuptorul încins la 200 de grade C. O soluție mai bună este de a-l prăji fără ulei într-un vas de teflon şi apoi se continuă prin coacerea în cuptor. Se stropesc cu puțină supă, după nevoie. Salata se prepară dintr-o salată verde, 2 roşii coapte, dar tari, câteva ridichi şi 1/2 dintr-un praz mic. Câteva din legumele pregătite se păstrează pentru cină. Se amestecă bine sare, o linguriță de ulei de măsline şi o linguriță de oțet balsamic (mai întâi sarea şi oțetul, apoi se adaugă şi uleiul picătură cu picătură) şi se toarnă peste salată. Salata se ornează cu frunze de busuioc proaspăt. Dacă preferați gusturile picante, adăugați un ardei iute tocat mărunt şi presărați-l peste salată.
Se serveşte cu o chiflă integrală.

După masa de prânz beți 300 de ml de zeamă de supă.

CINĂ — PROTEINE

La legumele păstrate de la masa de prânz se adaugă o mandarină desfăcută în felii şi 2 linguri de mazăre murată sau fiartă. Pentru sos se amestecă 1 lingură de maioneză, 1 lingură de iaurt simplu degresat, 1 linguriță de muştar, sare, piper şi pătrunjel tocat. Sosul se toarnă peste legume şi se amestecă uşor.

MASA DE PRÂNZ CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 ciorchine de struguri sau 2 nectarine. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Găluşti prăjite din fulgi de ovăz — CARBO

- **200 g de fulgi de ovăz**
- **300 ml de apă**
- **1/2 praz**
- **1 ceapă mică**
- **o bucățică de țelină**
- **1 linguriță de făină**
- **1 lingură de brânză rasă**
- **1 ou mic**
- **sare, piper**
- **5 linguri de ulei pentru prăjit**
- **ingrediente pentru salată**

Fulgii de ovăz se acoperă cu apă clocotită şi se lasă să stea 1 oră. Toate legumele enumerate se taie mărunt şi se amestecă cu fulgii de ovăz. Se adaugă făina, sarea, piperul, brânza şi oul. Se formează găluştile cu o lingură şi se prăjesc în ulei.
Găluştile prăjite se aşază pe un şervet de hârtie pentru a se elimina excesul de grăsime. Se serveşte cu salată din fetică sau cu compot de fructe asortate. În compot se poate adăuga o lingură de fructe glasate.

ZIUA 76 DUPĂ DIETĂ

CINĂ — PROTEINE

2 costițe de porc fără grăsime prăjite şi un castron de salată de varză dulce.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — VITAMINE

Unui amestec de salată verde i se adaugă o conservă mică de porumb, 3 ridichi, sare, o linguriță de ulei şi o linguriță de oțet, opțional şi puțin usturoi zdrobit.

MASA DE PRÂNZ — AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 mere sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Salată de alac — AMIDONURI

ZIUA 77 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de alac**
- **1 castravete mic**
- **1 dovlecel mic**
- **2 roșii**
- **1 măr**
- **1 lingură de oțet de mere**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **1 linguriță de pătrunjel tocat**
- **1 linguriță de tarhon tocat**
- **1 linguriță de capere (opțional)**
- **sare, piper**

Alacul se fierbe conform instrucțiunilor de pe ambalaj și se strecoară.

Dovlecelul se taie și se prăjește. Castravetele și mărul se rad, iar roșia se taie în bucăți. Se amestecă toate ingredientele și se adaugă oțet, ulei, sare, piper, pătrunjel și tarhon și se mai amestecă încă o dată. Se adaugă alacul fiert și abia la sfârșit și caperele. Se amestecă din nou. Gustul salatei de alac se poate îmbogăți cu ciuperci champinion prăjite sau cu scoici și cu usturoi zdrobit.

CINĂ — PROTEINE

Într-o cutie de brânză de vaci degresată se amestecă 2 linguri de iaurt simplu de asemenea degresat, un vârf de cuțit de boia de ardei dulce și tarhon tocat. Se servește cu fâșii de ardei. Ceai.

MASA DE PRÂNZ — PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 nectarine sau 1 banană. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Friptură de pui cu piper verde — PROTEINE

ZIUA 78 DUPĂ DIETĂ

- **2 bucăți de carne de pui**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **4 căței de usturoi**
- **1 lingură de piper verde în saramură**
- **puțină smântână dulce**
- **1 lingură de ulei**

Bucățile de carne de pui se taie în bucăți mai mici și se prăjesc în ulei încins. Se așază pe farfurie și se acoperă cu folie de aluminiu. În același ulei se prăjește repede usturoiul tocat, când începe să răspândească aromă se adaugă și piperul verde și se toarnă deasupra smântâna dulce. În sosul obținut se așază bucățile de carne și se presară cu pătrunjel. Se servește cu o farfurie mare din salata preferată, eventual și cu o felie de pâine integrală sau pesmeți Wasa.

După masa de prânz beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — AMIDONURI

Se pregătesc 3 cartofi fierți în bucăți și o farfurie de napi murați sau de varză murată.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — VITAMINE

O farfurie de legume asortate căreia i s-a îmbogățit gustul cu ierburi aromate și cu semințe.

MASA DE PRÂNZ — CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 cană de ananas sau 2 portocale. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Spaghete cu usturoi — CARBO

ZIUA 79 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de paste făinoase Barilla**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **1 lingură de pătrunjel tocat**
- **1 fir de busuioc**
- **2 căței de usturoi**
- **sare**
- **1 cub concentrat de supă**
- **ingrediente pentru salată**

Pastele făinoase se fierb într-o apă în care s-a adăugat cubul de supă. În timpul fierberii se prepară sosul. Într-o lingură de ulei de măsline se prăjesc iute căței de usturoi tăiați (nu au voie să se ardă!), se stropesc cu 2 linguri din apa în care fierb pastele făinoase, se adaugă 2 linguri de smântână dulce, pătrunjelul tocat şi frunzele de busuioc, se amestecă, se acoperă cu un capac şi se înlătură de pe foc. Pastele bine scurse se pun în tigaia cu sos, se amestecă şi se pun la foc mare timp de câteva secunde.

Pentru salată se întrebuințează fetică sau oricare altă salată verde. Se condimentează după gust, dar nu cu prea mult ulei. Deasupra salatei se presară germeni.

CINĂ — PROTEINE

Jumătate de cârnat de porc şi un castron de salată verde.

ZIUA DE — VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

Un pepene galben mic se curăță şi se taie în bucățele mărunte. Se adaugă o lingură de suc gros de fructe sau de miere, o linguriță de stafide, se amestecă bine şi se lasă pentru ca ingredientele să se impregneze. Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

1 banană coaptă şi 1 piersică se taie în bucățele şi se amestecă în blender împreună cu zahăr vanilat. Se toarnă deasupra 100 ml de lapte şi se răceşte bine.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Supă de legume — VITAMINE

ZIUA 80 DUPĂ DIETĂ

Se prepară o supă de legume în care se fierb broccoli şi conopidă desfăcute în buchete. La sfârşit se adaugă şi morcov proaspăt ras.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de miez de nucă sau alte fructe oleaginoase (alune, migdale etc.) şi o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Peste 1 măr tăiat în felii, o cană de struguri negri (sau zmeură ori cireşe) şi 1 kiwi copt se toarnă un amestec dintr-o lingură de stafide, nuci măcinate (sau alune), miere şi suc de portocală.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Aveți grijă să fiți întotdeauna plini de energie şi să vă dezvoltați capacitățile şi veți fi câştigător în cursa vieții.

MASA DE PRÂNZ

PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 mango sau 1/2 pepene galben. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Conopidă cu ficat — PROTEINE

ZIUA 81 DUPĂ DIETĂ

- **200 g din ficatul preferat**
- **1/2 conopidă**
- **1/2 praz**
- **1 lingură de ulei**
- **5 boabe de piper**
- **2 linguri de smântână dulce**
- **sare, piper**
- **un vârf de cuțit de cimbru de vară**
- **1 lingură de tarhon**
- **1 lingură de pătrunjel**

În ulei se prăjesc mai întâi boabele de piper, apoi și prazul tăiat, se amestecă puțin, se adaugă conopida și se toarnă apă în așa fel încât fundul vasului să fie acoperit cu lichid. Se fierbe timp de 5 minute. Se adaugă ficatul tăiat și cimbrul de vară și se mai fierbe încă 5 minute. Se amestecă cu smântâna și se lasă să dea în clocot. Se presară cu cimbru de vară și cu pătrunjel.

După masa de prânz beți 300 ml de zeamă de supă.

CINĂ — AMIDONURI

Un pumn de fructe uscate (prune, caise, smochine) spălate și tăiate se fierb în 400 ml de apă. După 5 minute se adaugă 100 ml de orez și se fierb toate ingredientele împreună. Se servesc calde sau reci.

Rina VĂ SFĂTUIEȘTE

Dacă nu vă place de dumneavoastră înșivă și de corpul dumneavoastră înseamnă că ați făcut ceva greșit. Aveți grijă să reveniți pe calea cea bună. Dezvoltați-vă, schimbați-vă (în bine!), radiați lumină, fiți mândri de dumneavoastră, de fiecare succes avut, chiar și de cele mai neînsemnate dintre acestea.

MASA DE PRÂNZ

AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 banană sau 1 avocado. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Sufleu cu spanac — AMIDONURI

ZIUA 82 DUPĂ DIETĂ

- **5 cartofi**
- **1/2 kg se spanac crud sau 300 g de spanac congelat**
- **1 linguriță de unt**
- **1 ou**
- **100 ml de lapte**
- **sare**

Cartofii se fierb și se zdrobesc. De asemenea se fierbe și spanacul, se scurge bine și se mărunțește. Se unge cu unt un vas de iena, se așază pe fundul acestuia un strat de cartofi zdrobiți, apoi unul de spanac, încă o dată cartofi .... se încheie cu cartofi. Laptele, oul, sarea și restul rămas de unt se amestecă și se toarnă peste sufleu. Se coace în cuptorul încins la 200 de grade C timp de 20 de minute.

CINĂ — PROTEINE

Dacă intrați în criză de timp serviți un platou din diferite salamuri și salată.

MASA DE PRÂNZ | AMIDONURI

MICUL DEJUN — VITAMINE

4 prune proaspete sau 1 felie mai mare de pepene. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Supă de legume cu terci de hrișcă — AMIDONURI

ZIUA 83 DUPĂ DIETĂ

- **1/2 praz**
- **5 linguri de terci de hrișcă**
- **câteva buchete de brocoli**
- **1 morcov mic**
- **un pumn de ciuperci tăiate**
- **1/2 plic de supă de legume**
- **3/4 litri de apă**
- **1 lingură de ulei**

În ulei încins se rumenește mai întâi prazul tăiat, apoi se adaugă terciul de hrișcă, ciupercile și brocoli. Se amestecă și se stropește cu apă în care s-a amestecat supa concentrată de legume.
Se lasă să dea în clocot și se fierbe la foc moderat timp de 10 minute. După gust se poate adăuga și un morcov ras. Se servește cu o chiflă integrală sau pesmeți Wasa.

CINĂ — PROTEINE

Se taie în fâșii 100 g de costiță și se prăjesc într-o tigaie de teflon. Cu acestea se ornează un castron de salată verde condimentată ușor cu sare și cu o linguriță de oțet. Se servește cu ceai.

MASA DE PRÂNZ | PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

300 ml de compot din fructe asortate sau 2 mere. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Vinete umplute — PROTEINE

ZIUA 84 DUPĂ DIETĂ

- **200 g din carnea tocată preferată sau tofu**
- **2 vinete mici**
- **2 cepe mici**
- **1 roșie sau 2 linguri de roșii din conservă**
- **sare, piper**
- **2 căței de usturoi**
- **un vârf de cuțit de oregano**
- **1 lingură de pătrunjel**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **ingrediente pentru salată**

Vinetele se taie pe lungime, se scobesc și se opăresc atât partea cu coajă cât și pulpa scobită și se scurg pe un șervet de bucătărie. Ceapa se înăbușă în ulei, se adaugă roșia și pulpa de la vinete tăiată în bucăți și se prăjește câteva minute.
Se adaugă carnea tocată, piper, usturoi, sare și oregano și se prăjește iute numai atâta timp cât să își schimbe culoarea. Compoziția se răcește puțin, apoi se toarnă în „bărcuțele" din vânătă. Se așază într-o tavă suficient de mare unsă cu unt topit, se toarnă apă de un deget și se condimentează cu puțină sare (se poate adăuga și o bucățică de morcov, puțină țelină și rădăcină de pătrunjel).
Se coace jumătate de oră la 180 de grade C.
Preparatul se așază pe o farfurie încălzită și se presară cu pătrunjel tocat.

După masa de prânz beți 300 de ml de zeamă de supă.

➠ O treime din preparatul culinar de la masa de prânz se poate păstra pentru cină (se poate servi și rece).

CINĂ — AMIDONURI

În locul preparatului culinar păstrat de la masa de prânz puteți prepara o salată de orez. 80 g de orez se fierb și când s-a răcit orezul se adaugă peste acesta diferite legume proaspete sau murate și se condimentează după gust sau 3 piersici tăiate din compot.

MASA DE PRÂNZ — CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

1 cană de ananas din conservă sau o bucată mare de ananas proaspăt.
Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe și legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roșii, ardei roșii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Gnocchi cu sos — CARBO

ZIUA 85 DUPĂ DIETĂ

- **1 pachet de gnocchi cu spanac**
- **1 cub concentrat de supă**
- **1 cățel de usturoi**
- **1 ceapă mică**
- **un vârf de cuțit de nucșoară**
- **sare, piper**
- **1 lingură de smântână dulce**
- **1 lingură de parmezan**
- **ingrediente pentru salată**
- **1 lingură de ulei**

Gnocchi se fierb conform instrucțiunilor de pe ambalaj. În apă se adaugă un cub de supă. Se scurg.

Ceapa și usturoiul tocat se rumenesc în ulei. Se toarnă apa în care au fiert gnocchi și se lasă să dea în clocot. Se adaugă smântâna, se lasă să dea din nou în clocot, se adaugă și parmezanul, sarea și piperul și se amestecă ușor.

Gnocchi se amestecă în sos și se condimentează cu nucșoară. Se servesc cu un castron de salată condimentată după gust.

CINĂ — CARBO

3 cupe de înghețată și o bucățică de ciocolată neagră.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — PROTEINE

Puțină brânză de vaci se amestecă cu iaurt și cu ierburi aromate, se poate adăuga și o ceapă tocată mărunt.

ZIUA DE — VITAMINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

O papaia coaptă sau 2 nectarine se taie, se stropesc cu câteva picături de zeamă de lămâie și se presară cu migdale prăjite sau cu alte fructe oleaginoase.
Ceai sau cafea.

GUSTARE — VITAMINE

2 piersici proaspete se taie și se amestecă în blender cu o ceașcă de zmeură și 100 ml de apă minerală. Zmeura se poate înlocui cu alte fructe de pădure, chiar și congelate.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz, mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Salată verde cu fructe — VITAMINE

ZIUA 86 DUPĂ DIETĂ

Se usucă o salată verde ruptă în bucățele. Se taie în felii 1 kiwi, se taie în fâșii 1 ardei galben mic și se taie rondele 1 ceapă roșie mică și 1 roșie.
Toate ingredientele se amestecă ușor și se toarnă deasupra un amestec din sucul unei portocale și câteva picături de zeamă de lămâie. Se presară cu un vârf de cuțit de coriandru și se ornează cu un fir de pătrunjel proaspăt.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de mere uscate sau alte fructe uscate și o cană de ceai sau fructe (proaspete) ori legume.

CINĂ — VITAMINE

Se rade un morcov și se taie în felii subțiri rădăcină de țelină (trebuie să fie în aceeași cantitate ca și morcovul) și un măr roșu. Se stropește cu zeamă de lămâie. Se adaugă pătrunjel tocat mărunt și mentă, ulei de măsline, oțet, sare și piper și se amestecă. Gustul salatei poate fi îmbogățit cu 100 g de arahide tăiate în bucățele mai mari.

BRAVO! AȚI REUȘIT!

Probabil că în perioada de menținere a greutății corporale ați mai pierdut 3 kilograme, de aceea aveți șanse mai mici ca pe viitor să recâștigați kilogramele pierdute dacă combinați alimentele în mod corespunzător. Dacă greutatea dumneavoastră corporală a rămas aceeași sau chiar a crescut față de acum 90 de zile, gândiți-vă dacă ați respectat întru totul principiul combinării (și al disocierii).

Vi se pare că poate încă mai aveți prea multe kilograme? Atunci este cel mai bine să repetați dieta disociată de 90 de zile.

ASTĂZI FĂRĂ MÂNCARE - NUMAI APĂ!

Nu există băutură mai bună decât apa proaspătă. Este plină de substanțe minerale pe care corpul le pierde prin transpirație. Trebuie să beți cel puțin 2 litri de apă pe zi. Îi puteți îmbogăți gustul adăugând zeamă de lămâie sau o linguriță de oțet de mere. Nu este suficient să beți apă numai atunci când vă este sete. Alegeți un recipient pe care să îl aveți întotdeauna la îndemână pentru a vă aminti de acest lucru. Beți câte puțin, în mod regulat, pentru a goli recipientul până seara; astfel vă veți putea controla aportul de lichide. Beți numai apă în zilele de apă. Cu toate acestea, ceaiul, supa și sucurile de fructe și legume (desigur, fără adaos de zahăr) completează aportul dumneavoastră de lichide dacă nu puteți bea doar apă. Sucurile de fructe și legume constituie, de asemenea, o masă.

- Apa reprezintă singurul aport din ziua de apă.
- Beți cel puțin 2 litri de apă pe zi.
- Beți pe stomacul gol un pahar de apă minerală cu conținut ridicat de magneziu.

SUGESTII DE ACTIVITĂȚI

Astăzi veți trece printr-un test dificil. Pe durata întregii zile trebuie să beți numai apă. Efectele pozitive ale acestei zile vor fi durabile. Întreprindeți diverse activități pentru a evita tentațiile pe care le constituie alimentele.

- Faceți o plimbare lungă.
- Mergeți la teatru.
- Vizitați o expoziție.
- Mergeți la cinema.
- Discutați cu prietenii.
- Meditați.
- Mergeți la saună sau la piscină.
- Plimbați-vă cu bicicleta.
- Petreceți timp prețios cu familia.
- Dedicați-vă lecturii.

CÂNTĂRIȚI-VĂ ȘI MĂSURAȚI-VĂ!

DATA:		IMC:	
MASA CORPORALĂ:		PIEPT:	
TALIE:		UMERI:	
ȘOLDURI:		COAPSE:	

Dacă sunteți satisfăcuți de rezultate, nu trebuie să irosiți efortul pe care l-ați depus pentru îmbunătățirea calității vieții dumneavoastră. Respectați și de acum încolo principiul combinării corespunzătoare a alimentelor, principiu care trebuie aplicat și pentru micul dejun care de acum înainte nu este obligatoriu să mai fie constituit numai din fructe. Consumați fructe întotdeauna la o masă separată, cel mai bine până în ora prânzului. Din când în când țineți o zi de apă sau de vitamine deoarece au un efect pozitiv asupra organismului. Consumul de lichide și activitatea fizică trebuie să devină o rutină respectată în fiecare zi.

MASA DE PRÂNZ — PROTEINE

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 portocale sau 3 kiwi. Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Tocăniță de carne — PROTEINE

ZIUA 88 DUPĂ DIETĂ

- **1 piept de pui fără pieliță**
- **o cană de varză dulce tăiată**
- **1 fenicul dulce**
- **ardei (verde, galben şi roşu - din fiecare câte un 1/4)**
- **1/4 țelină**
- **1 morcov**
- **3/4 litri de apă**
- **1 roşie sau 2 linguri de roşii din conservă**
- **1 ceapă**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **1 linguriță de rădăcină de ghimbir tocată mărunt**
- **sare, chimen, o linguriță de şofran**
- **pătrunjel tocat**

Carnea tăiată în bucățele se prăjeşte într-o tigaie încinsă timp de câteva minute, se adaugă şofranul şi se prăjeşte mai departe până se evaporă lichidul. Carnea se pune într-un vas încălzit şi se păstrează la cald. În vasul în care s-a pregătit carnea se adaugă ulei şi ceapă. După un timp se adaugă roşia tăiată, se înăbuşă puțin, apoi se adaugă şi restul de legume tăiate corespunzător (varza, feniculul, ardeii, țelina şi morcovul) şi chimenul. Se toarnă încet apă. După 15 minute se dă la o parte de pe foc, se scoate o jumătate din legume şi se pasează cu mixerul până se obține o cremă. Carnea şi legumele pasate se reaşază în tigaie, se adaugă ghimbirul, se dă în clocot, se înlătură de pe foc, se pune sare, se amestecă bine şi se lasă vasul acoperit timp de 10 minute pentru a se amesteca bine aromele. Preparatului culinar i se poate îmbogăți gustul cu o linguriță de smântână dulce şi cu pătrunjel.

Se poate consuma cu o felie de pâine integrală.

La sfârşitul mesei de prânz beți 300 ml de zeamă de supă care se poate prepara dintr-un cub concentrat de supă.

➡ Cantitatea preparată este suficientă pentru masa de prânz şi pentru cină.

CINĂ — PROTEINE

O parte din preparatul culinar păstrat de la masa de prânz.

MASA DE PRÂNZ — CARBOHIDRAȚI

MICUL DEJUN — VITAMINE

2 piersici sau 1 cană de fructe de pădure (dacă sunt congelate, se dau într-un clocot). Ceai sau cafea.

GUSTĂRI LA 2 ORE — VITAMINE

Până la masa de prânz puteți servi fructe şi legume la fiecare 2 ore. Alegerea este variată: sucuri de fructe sau de legume, compoturi sau fructe proaspete (1 măr, 1 pară, 1 banană ...) sau legume (roşii, ardei roşii, o farfurie de varză, napi, sfeclă ...).

PRÂNZ — Paste făinoase integrale cu ciuperci — CARBO

ZIUA 89 DUPĂ DIETĂ

- **120 g de paste făinoase Barilla Integrale**
- **150 g de diferite tipuri de ciuperci**
- **1 ceapă mică**
- **1 cățel de usturoi**
- **sare, piper**
- **un fir de busuioc**
- **1 lingură de ulei de măsline**
- **1 cub concentrat de supă**
- **ingrediente pentru salată**

Pastele făinoase se fierb într-o apă în care s-a adăugat cubul de supă. Se scurg. Se rumenește ceapa tocată în ulei. Se adaugă ciupercile tăiate în felii şi se prăjesc iute. Se amestecă usturoiul zdrobit şi se mai prăjeşte totul timp de 10 minute la foc mediu. După nevoie se mai toarnă din apa în care au fiert pastele făinoase. Se condimentează cu sare şi piper şi se adaugă busuiocul. Pastele se amestecă în sosul de ciuperci. Sunt delicioase cu salată de roşii.

CINĂ — CARBO

1 bucată de tort şi o bucățică de ciocolată neagră.

DORIȚI O CINĂ SIMPLĂ? — PROTEINE

Un platou de prosciutto cu măsline.

MICUL DEJUN — VITAMINE

Se curăță de sâmburi şi se taie în jumătate 5 prune uscate. Se taie în felii o bucată de pepene galben şi 1 kiwi. Se amestecă bine, se toarnă deasupra zeama de la o jumătate de lămâie şi o linguriță de miere. Când ingredientele s-au impregnat bine li se îmbogățeşte gustul cu o lingură din fructele oleaginoase preferate tăiate în bucățele.

GUSTARE — VITAMINE

Se pasează o caisă şi un morcov, se toarnă deasupra sucul de la 1 portocală şi jumătate de borcan de chefir sau de lapte acru. Se îndulceşte cu o linguriță de miere.

➠ Dacă vi se mai face foame până la masa de prânz, mai luați o gustare de fructe sau legume.

PRÂNZ — Salată de fructe — VITAMINE

1/2 de pepene galben, 1 portocală, 1 pară şi 1 măr se taie în bucăți sau în felii. Fructele se amestecă uşor şi se pot îndulci cu stafide. Salata de fructe se răceşte bine.

GUSTARE — VITAMINE

Un pumn de alune, semințe de floarea-soarelui sau de alte fructe oleaginoase nuci, fistic, migdale etc.) şi o cană de ceai sau fructe ori legume.

CINĂ — VITAMINE

1 avocado copt se taie în jumătate şi se curăță de sâmburi. Se scobeşte pulpa, se stropeşte imediat cu zeamă de lămâie şi se zdrobeşte cu furculița. Se adaugă o ceapă mică tocată mărunt, un cățel zdrobit de usturoi, un vârf de cuțit de coriandru şi pătrunjel tocat. Compoziția se amestecă bine şi se aşază pe frunze de salată.

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Faceți-vă curaj pentru o nouă hotărâre. Dacă veți risca, nu va înceta să apară şi victoria. Dar de această dată perseverați!

NICIODATĂ!

Când v-ați privit în oglindă cu siguranță că v-a trecut prin cap gândul: NICIODATĂ! Adică niciodată nu veți mai avea kilograme în plus. Ați investit prea mult efort pentru a irosi totul. Sunteți plini de energie, sănătatea dumneavoastră şi modul în care vă simțiți au căpătat o nouă valoare cu fiecare kilogram pierdut. V-ați întărit încrederea în sine, aspectul dumneavoastră exterior s-a înfrumusețat, din nou mergeți cu capul sus când intrați într-un magazin. Viața dumneavoastră a căpătat dimensiuni noi. Vă aplecați cu uşurință, urcați pe munte, înotați, dansați, mergeți cu bicicleta şi câte altele. **Apreciați acest lucru, calitatea vieții este mai importantă decât cartofii prăjiți!** Nu vă lăsați seduşi înapoi, drumul dumneavoastră merge numai înainte către o viață plină. Nu uitați: Dacă sunteți dumneavoastră mulțumiți, toți cei din jurul dumneavoastră vor fi mulțumiți! Şi dacă vă simțiți mulțumiți de când mâncați disociat, de ce să vă opriți?

Rina VĂ SFĂTUIEŞTE

Disocierea alimentelor şi mişcarea regulată trebuie să rămână modul dumneavoastră de viață. Principiile disocierii hranei le aveți la degetul mic, în ajutor vă vin rețetele din primul şi din al doilea ghid al dietei disociate de 90 de zile. Multe idei pentru prepararea „disociată" a alimentelor le puteți obține socializând, citind reviste şi cărți de bucate, uitându-vă la televizor.

Din când în când permiteți-vă o „zi a dumneavoastră". Simțiți-vă bine în asemenea zile. Chiar şi la micul dejun sau la gustare permiteți-vă altceva „disociat", nu numai fructe şi legume. Mențineți intervalele de timp dintre mese, nu uitați să aveți cel puțin două mese de fructe, de legumele de la masa de prânz şi de la cină. Alegeți mâncare mai puțină, dar mai de calitate, chiar dacă este mai scumpă. Principiul conform căruia mai puțin înseamnă mai mult este valabil în continuare, de acest lucru v-au convins deja kilogramele dumneavoastră, nu-i aşa?

Ardeți toate scăpările prin mişcare. Nu trebuie să renunțați la nimic.

În drumul prin viață trebuie să vă călăuzească zâmbetul, dorința de viață, compasiunea față de oameni şi grija pentru sănătate şi natură. Alegerea este a dumneavoastră, trebuie numai să vă hotărâți.

Pentru un corp suplu și mușchi tonifiați!
SLIM SHAPER
5 minute de exerciții zilnice pentru un abdomen perfect!
200°
POWER ABS
Scapă de grăsime cu ajutorul vibrațiilor!
Elimină grăsimea nedorită
Tehnologie vibro oscilantă
VIBRO SLIM
Cea mai nouă metodă pentru a slăbi acasă!
SPA SAUNA
SPA SAUNA
Elimină și cele mai scurte și fine fire de păr!
TWEEZER
Slăbești folosind căldura corpului tău!
SHORT BERMUDA
Fructe și băuturi reci oriunde și oricând!
MINI FRIDGE
Suc natural 100% fără zahăr și aditivi!
TOTAL JUICER
Înghețata făcută în casă este cea mai bună!
ICE CREAM MAKER
Relaxați-vă cu un masaj plăcut acasă, în mașină sau la birou!
acasă
la birou
în mașină
MASSAGE CUSHION

Teleshop Direct
Bd. Iuliu Maniu, nr.7, Corp A, et.4, sect.6, București

www.tele-shop.ro 021 407 95 12